

Ateliers et conférences Prévention – QVCT

HOMAN



L'ensemble des ateliers présentés est protégé et demeure la propriété intellectuelle de l'organisme de formation Homan.

Par Emeline Vanbremeersch

Toute reproduction, diffusion ou adaptation est soumise à autorisation.



Mon histoire

Depuis toujours, mes choix professionnels ont été dictés par ma volonté de découvrir, d'apprendre, d'entreprendre et d'agir pour accompagner le développement humain.

Ces choix se sont confirmés le jour où j'ai fait la rencontre qui m'a amenée sur ma mission de vie : celle d'une personne souffrant d'un burn-out. Cette rencontre m'a tellement bouleversée que je me suis promis d'agir pour que la souffrance au travail ne soit plus un sujet, et que chacun puisse se révéler et s'épanouir dans son univers professionnel.

Emeline Vanbremeersch



« Accueillir chaque difficulté comme une source d'apprentissage »



Mon parcours



2017 - 2021 : Consultante formatrice QHSE RH chez EOL Conseil



2021 : **Consultante formatrice** indépendante et fondatrice de **Homan**



2022 : **Certification de Coach Professionnelle** (RNCP Niveau 6)



2025 : **DU RPS QVCT**

*Plus de
600 jours
d'animation de
formations*

*Près de
200 jours
d'accompagnements
individuels de
managers*

*Plus de
1 800
opérateurs
formés*

*Plus de
2 100
managers et membres
CODIR formés*



Mes valeurs



AUTONOMIE

Le bien-être au travail est pour moi **une responsabilité partagée**.

Chacun peut agir, à son niveau et par de petits pas, pour contribuer à un climat professionnel idéal. C'est pourquoi je vise toujours dans mes actions, la responsabilisation, l'implication et l'autonomie.



CONFIANCE

La confiance est un élément indissociable à la création de lien, à l'expression de soi et à la cohésion de groupe.

Je veille, dans mes interventions, à faire en sorte que chacun se sente libre de s'exprimer, d'essayer, de se tromper, d'apprendre et de s'impliquer.



AUTHENTICITÉ

Le cadre de confiance posé, **la porte est ouverte à l'expression de notre authenticité** car par la liberté d'expression, s'ouvre aussi la liberté d'être.

Emergent ainsi les singularités et les identités qui font la richesse de l'humain et servent autant l'épanouissement personnel que la réalisation collective.



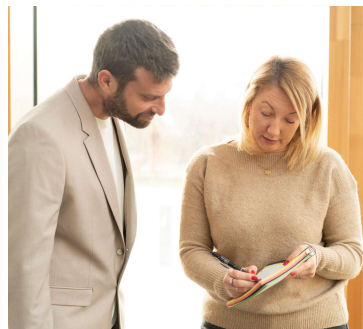
Mes domaines d'intervention

J'interviens à plusieurs niveaux de l'organisation, en réponse à vos besoins, pour renforcer les liens du collectif et l'adhésion au projet d'entreprise, développer les compétences sociales et relationnelles, ou encore révéler les identités personnelles et collectives.



CULTURE D'ENTREPRISE

Accompagnement au changement
Mission et valeurs fédératrices
QVCT



MANAGEMENT

Leadership
Autonomie organisationnelle
Autonomie décisionnelle



COHESION D'EQUIPE

Communication non violente
Team building
Intelligence collective



DEVELOPPEMENT HUMAIN

Prévention des risques
Connaissance et affirmation de soi
Intelligence émotionnelle



Ma pédagogie

Susciter des prises de conscience, favoriser les apprentissages et faciliter la mise en action des apprenants, par une approche inductive, ludique et immersive.





ATELIERS

Prévention des risques
Communication interpersonnelle
Equilibre de vie professionnelle / personnelle



La roue de la QVCT

Retrouvez l'ambiance de vos jeux TV préférés, et soyez cette fois le grand gagnant ! Testez vos connaissances autour de la Qualité de Vie et des Conditions de travail (QVCT), et remportez un maximum de points pour garantir la place de votre équipe en finale. Soyez stratégiques et évitez les pièges pour remportez la partie. Et qui que soient les gagnants, l'important c'est de s'engager !

Objectifs :

Comprendre les enjeux de la QVCT

Connaître les leviers de réflexion et d'actions

Définir et s'engager à travers une action concrète pour la QVCT

Moyens pédagogiques :

Quiz avec enjeu collectif

Apports théoriques à travers les réponses aux questions

Adaptation possible
sur une thématique
spécifique



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
12 personnes maximum

Public :
Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●

L'ensemble des ateliers présentés est protégé et demeure la propriété intellectuelle de l'organisme de formation Homan. Toute reproduction, diffusion ou adaptation est soumise à autorisation.

Sur le chemin de la vie

Lancez-vous sur votre chemin de vie en quête de richesse ... Mais que signifie richesse ? Parlons-nous uniquement d'argent ? A vous de le découvrir, à travers ce jeu pédagogique qui vous amènera à faire des choix impactant votre vie professionnelle et personnelle. Ce n'est qu'un jeu certes, mais celui-ci pourrait bien vous amener à changer de regard sur la vie ...

Objectifs de l'atelier :

Découvrir les clés de l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle

Développer sa conscience face aux choix et décisions du quotidien

Moyens pédagogiques :

Jeu pédagogique avec enjeu individuel et collectif

Débriefing collaboratif

L'ensemble des ateliers présentés est protégé et demeure la propriété intellectuelle de l'organisme de formation Homan. Toute reproduction, diffusion ou adaptation est soumise à autorisation.



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
8 personnes maximum

Public :
Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●

Relax'o'max

« Lâcher prise », une solution évidente face à la charge mentale du quotidien, mais difficile à appliquer en réalité. Venez découvrir les techniques de relaxation, à travers un parcours ludique et expérientiel.

Objectifs de l'atelier :

Découvrir des outils de relaxation

Apprendre à libérer la charge mentale et émotionnelle

Moyens pédagogiques :

Jeu pédagogique

Ateliers expérientiels

Débriefing collaboratif



Durée :

45 minutes

Nombre de participants :

6 personnes maximum

Public :

Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Expérientiel	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●

L'ensemble des ateliers présentés est protégé et demeure la propriété intellectuelle de l'organisme de formation Homan. Toute reproduction, diffusion ou adaptation est soumise à autorisation.

Prio'survie

Imaginez ... Vous gagnez une somme d'argent pour partir vivre sur île déserte ... Une opportunité de rêve selon vous ? Pourtant le rêve pourrait bien se transformer en cauchemar. Alors à vous de définir vos priorités pour survivre avec des ressources limitées. Faites les meilleurs choix pour saisir l'opportunité d'une vie paisible.

Objectifs :

Comprendre les enjeux de la priorisation

Identifier les bonnes pratiques de gestion du temps

Moyens pédagogiques :

Jeu pédagogique avec enjeu individuel et collectif

Débriefing collaboratif



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
8 personnes maximum

Public :
Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●

Memo'risques

Adaptation possible sur
les risques physiques ou
discriminations

Devenez incollables sur les risques psychosociaux ! Découvrez ces différents risques, leurs définitions et associez-les à des cas pratiques professionnels. Une fois ces risques identifiés, réfléchissons ensemble aux moyens d'agir pour les prévenir et s'en protéger. Mieux connaître les risques c'est mieux s'en protéger !

Objectifs de l'atelier :

S'approprier le vocabulaire associé aux risques psychosociaux

Identifier et analyser les situations à risques

Identifier les leviers de prévention et de protection de la santé mentale

Moyens pédagogiques :

Jeu pédagogique avec enjeu individuel et collectif

Réflexion collaborative



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
10 personnes maximum

Public :
Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●

L'ensemble des ateliers présentés est protégé et demeure la propriété intellectuelle de l'organisme de formation Homan. Toute reproduction, diffusion ou adaptation est soumise à autorisation.

Préventéo

Un matin, Lucie fait une crise de panique ... depuis c'est la pagaille au bureau. Vous êtes alors missionné.e pour comprendre ce qui se passe dans cette équipe, où, a priori, tout se passait bien. Rencontrez les différents collègues de Lucie, pour décrypter les indices et retrouver les causes de cette situation.

Objectifs de l'atelier :

Identifier les facteurs de risques psychosociaux

Connaître le vocabulaire associé aux risques psychosociaux

Développer sa posture d'écoute

Moyens pédagogiques :

Jeu pédagogique avec enjeu individuel et collectif

Débriefing collaboratif



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
8 personnes maximum

Public :
Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●

Mission 3,2,1 prévention

Entrez dans la Fabrique du stress, cette usine imaginaire où les machines produisent... du stress. Votre mission : stopper la production avant qu'elle ne devienne incontrôlable. Pour cela, passez les 3 SAS de prévention en résolvant les énigmes qui s'y trouvent pour stopper la production de stress.

Objectifs de l'atelier :

Identifier les leviers de prévention primaire, secondaire et tertiaire

Identifier les acteurs de la prévention

Moyens pédagogiques :

Jeu pédagogique avec enjeu individuel et collectif

Débriefing collaboratif



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
8 personnes maximum

Public :
Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●

Stop au stress

Nous sommes tous confrontés au stress au cours de notre vie, mais savons-nous comment y faire face ? Construisons ensemble notre arsenal pour combattre cet ennemi redoutable. Découvrez les stratégies les plus efficaces pour prévenir et domptez ses symptômes. Il se peut même que vous finissiez par trouver quelques qualités à cet adversaire mal-aimé.

Objectifs :

Comprendre la mécanique du stress

Identifier les stratégies de régulation du stress

Moyens pédagogiques :

Exercice collaboratif

Apports théoriques illustrés



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
8 personnes maximum

Public :
Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●



En quête d'émotions

Partez à la découverte des clés de l'intelligence émotionnelle. Apprenez à identifier vos besoins à travers l'écoute de vos émotions. Un voyage à travers les ressentis et perceptions pour apprendre à mieux se connaître et mieux comprendre l'autre.

Objectifs :

S'approprier le vocabulaire émotionnel

Identifier ses émotions et besoins associés

Détecter les émotions chez l'autre

Moyens pédagogiques :

Exercices pratiques individuels et collectifs

Apports théoriques complémentaires



Durée :

45 minutes

Nombre de participants :

8 personnes maximum

Public :

Tout public

Ludique



Personnalisable



Collaboratif



Théorique



Affirme ton stop

Humour ou agissements sexistes, drague ou harcèlement sexuel, ... nous pouvons tous être confrontés, dans nos activités, à ces formes d'agressivité et parfois même les banaliser. Qu'elles naissent entre collègues, avec des clients ou d'autres interlocuteurs, découvrez comment les repérer et les éviter.

Objectifs :

Identifier les violences sexistes et sexuelles au travail

Poser ses limites et se protéger dans ces situations

Moyens pédagogiques :

Jeu pédagogique

Scénettes théâtralisées guidées et collaboratives

Débrief collaboratif

Adaptation possible sur
les conflits / autres formes
de violences et facteurs de
discrimination



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
8 personnes maximum

Public :
Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●

1000 paroles

Une relation de confiance se construit dans le temps. Seulement, il suffit d'un biais, d'un propos ambigu, d'une incompréhension, pour que le dialogue soit bloqué. Tentez de maintenir des échanges constructifs pour gagner la confiance de vos interlocuteurs. Qui sera le joueur le mieux armé pour éviter les conflits ?

Objectifs :

Découvrir les différentes postures dans la communication et leurs biais

Identifier les clés de l'assertivité

Moyens pédagogiques :

Jeu pédagogique collaboratif

Apports théoriques et débrief collaboratif



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
8 personnes maximum

Public :
Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●



Acte assertif

Carnaval ou non, nous portons tous, au quotidien, des masques qui influencent notre communication. Ces masques parfois nous protègent mais parfois aussi nous desservent. Apprenez à les détecter et trouvez d'autres parades pour une communication plus constructive et bienveillante. Devenez maître dans l'art de l'assertivité !

Objectifs :

Identifier les postures dramatiques qui se jouent dans notre communication

Trouver les leviers pour développer son assertivité

Moyens pédagogiques :

Atelier théâtral guidé et collaboratif

Apports théoriques et débrief collaboratif



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
8 personnes maximum

Public :
Tout public

Créatif	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●

L'ensemble des ateliers présentés est protégé et demeure la propriété intellectuelle de l'organisme de formation Homan. Toute reproduction, diffusion ou adaptation est soumise à autorisation.



Hors tension

Quand les relations se tendent, c'est toute l'organisation qui est sous pression. A vous de trouver le code pour désamorcer les situations de tension que vous pourriez rencontrer dans votre environnement professionnel. 4 étapes suffisent pour retrouver des échanges bienveillants, une communication efficace et un esprit collaboratif.

Objectifs :

Identifier les signes de tension au quotidien

S'approprier les clés de la communication bienveillante

Moyens pédagogiques :

Atelier théâtral guidé, ludique et collaboratif

Apports théoriques et débrief collaboratif



Durée :

45 minutes

Nombre de participants :

8 personnes maximum

Public :

Tout public

Ludique



Personnalisable



Collaboratif



Théorique



L'ensemble des ateliers présentés est protégé et demeure la propriété intellectuelle de l'organisme de formation Homan. Toute reproduction, diffusion ou adaptation est soumise à autorisation.



Coop & comm'

A l'heure où les moyens de communication se multiplient, les biais de communication sont tout aussi nombreux et mettent en péril la coopération. Vous voilà donc garants d'une mission : découvrir le message qui sauvera la coopération dans le monde. Résolvez une série d'énigmes, et découvrez les clés de la communication bienveillante.

Objectifs :

Découvrir les outils de la communication bienveillante

Optimiser la communication et coopération en équipe

Moyens pédagogiques :

Jeu pédagogique collaboratif

Apports théoriques et débrief collaboratif



Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
8 personnes maximum

Public :
Tout public

Ludique	● ● ● ● ●
Personnalisable	● ● ● ● ●
Collaboratif	● ● ● ● ●
Théorique	● ● ● ● ●



Autres ateliers

Chez Homan, créer des ateliers ludiques pour répondre à vos besoins, c'est un plaisir !
D'autres besoins, idées, sujets, envies ? ...
Parlons-en et imaginons un **atelier sur-mesure** !

Je m'entoure également d'un réseau de professionnels, experts de leurs sujets, aux compétences complémentaires. Ensemble, nous vous proposons des offres complémentaires autour des thématiques QVCT et bien-être suivantes :

Prévention des risques physiques Relaxation Activité physique

Proches aidants Handicap Gestes et postures Hygiène de vie

Sens au travail Inclusion Égalité hommes / femmes Massages

Transitions professionnelles Yoga du rire

Aromathérapie Sophrologie

Discrimination Réflexologie



CONFERENCES



Conférence

Nos émotions, nos alliées au quotidien

Qu'est-ce qu'une émotion ? A quoi sert-elle ? Faut-il les écouter ou apprendre à les gérer ?

A travers cette conférence, je vous propose de découvrir les bienfaits de l'intelligence émotionnelle. Gestion du stress, gestion des conflits, autonomie, mieux-être, nous verrons quels rôles jouent nos émotions au quotidien. Après avoir fait un tour d'horizon des émotions principales, nous verrons quels messages se cachent derrière des ressentis parfois plus ou moins agréables.

Mieux connaître nos émotions pour en faire des alliées au quotidien, telle est la promesse de cette conférence.

Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
50 personnes maximum

Format :
Présentiel ou webinaire

Public :
Tout public

Conférencière :
Emeline Vanbremeersch
Consultante formatrice
et Coach professionnelle
certifiée



Conférence

Bon ou mauvais stress, et si c'était naturel ?

Quand le stress apparaît-il ? Comment s'exprime-t-il ?
A quoi sert-il ?

Autant de questions auxquelles nous allons répondre à travers cette conférence. Après avoir décrypter ce phénomène naturel, nous verrons quels sont les leviers pour réguler les symptômes du stress, et éviter le risque d'épuisement associé.

Mieux connaître le stress pour mieux prévenir les risques associés, c'est la promesse de cette conférence.

Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
50 personnes maximum

Format :
Présentiel ou webinaire

Public :
Tout public

Conférencière :
Emeline Vanbremeersch
Consultante formatrice
et Coach professionnelle
certifiée



Conférence

Mieux communiquer pour mieux s'entendre

La communication est pour moi, l'un des piliers de la collaboration et de l'efficacité en entreprise. Pourtant, à l'heure où les moyens de communication se multiplient, les biais de communication n'ont jamais été aussi nombreux.

Alors comment optimiser sa communication ? Comment s'assurer de bien comprendre son interlocuteur ? Et comment être sûr de bien faire passer son message ?

A travers cette conférence, découvrez quelques techniques essentielles, inspirées des principes de la Communication Non Violente, de Marshall B. Rosenberg.

Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
50 personnes maximum

Format :
Présentiel ou webinaire

Public :
Tout public

Conférencière :
Emeline Vanbremeersch
Consultante formatrice
et Coach professionnelle
certifiée



Conférence

Bien être au travail, objectif utopique ?

A l'heure où les mots QVT, Bien-être au travail, RSE, prennent leur place dans nos organisations, sont-ils réellement atteignables ? Et qu'en est-il de la performance, de la productivité, de la rentabilité, sont-elles compatibles avec ces nouvelles ambitions ?

Découvrez ce qui se cache réellement derrière ces notions et pourquoi elles bousculent aujourd'hui notre vision du travail. Au-delà d'enjeux d'image, il est question ici d'enjeux humains, et la question se pose de la responsabilité : qui de l'employeur ou de l'employé doit garantir le bien être au travail ?

Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
50 personnes maximum

Format :
Présentiel ou webinaire

Public :
Tout public

Conférencière :
Emeline Vanbremeersch
Consultante formatrice
et Coach professionnelle
certifiée



Conférence

RPS, mieux vaut prévenir que guérir

RPS, ou risques psychosociaux, un mot qui fait peur, que l'on préfère parfois ignorer sous prétexte que « chez nous tout va bien ». Mais en réalité, les risques psychosociaux sont bien présents, dès lors que vous êtes exposés à une activité de travail et en relations avec des collègues, managers, managés, clients, fournisseurs, partenaires, usagers, patients, ... Alors mieux vaut apprendre à les connaître pour mieux les limiter.

Il est temps de clarifier ces notions, les dédramatiser sans pour autant les minimiser, de manière à pouvoir mieux identifier et prévenir les situations à risques. Ouvrir le dialogue sur les risques psychosociaux, c'est déjà agir pour la prévention.

Durée :
45 minutes

Nombre de participants :
50 personnes maximum

Format :
Présentiel ou webinaire

Public :
Tout public

Conférencière :
Emeline Vanbremeersch
Consultante formatrice
et Coach professionnelle
certifiée

Ce document est un extrait du catalogue Homan.
Pour obtenir les programmes de formation détaillés,
et/ou organiser une intervention pour vos équipes, contactez :

Emeline Vanbremeersch
emeline@homan.fr
06.28.63.74.95.

HOMAN