

MENTAL FUZE

WISEZ LES ÉTOILES

MENTALFUZE



BENJAMIN WAHICHE

Directeur Général

“ La création de l’entreprise est née de l’ambitieux projet de rendre accessible le haut niveau pour tous et d’atteindre la performance. ”



PLANÈTE TEAM PRÉVENTION SANTÉ

PRENEZ SOIN DU CAPITAL SANTÉ
DE VOS ÉQUIPES !



EXPÉRIENCE

SUCCÈS

CRÉATIVITÉ

INSPIRATION

VISION

RÉUSSITE

LEADERSHIP

BIEN-ÊTRE

COMMUNICATION

ÉQUIPE

MENTAL

PRO

DYNAMISME

POSITIF

ORIGINALITÉ

ÉNERGIE

CONSEIL

INNOVATION

MOTIVATION

PERFORMANCE

RÊVE

COMPÉTENCE

OBJECTIF

COACHING

EXPERTISE



NOTRE VOLONTÉ ?



Transmettre les pratiques du monde
du sport de haut niveau
à votre entreprise

NOTRE AMBITION



INSPIRER

votre réussite



TRANSMETTRE

les valeurs du sport de
haut niveau à votre structure



TRANSFORMER

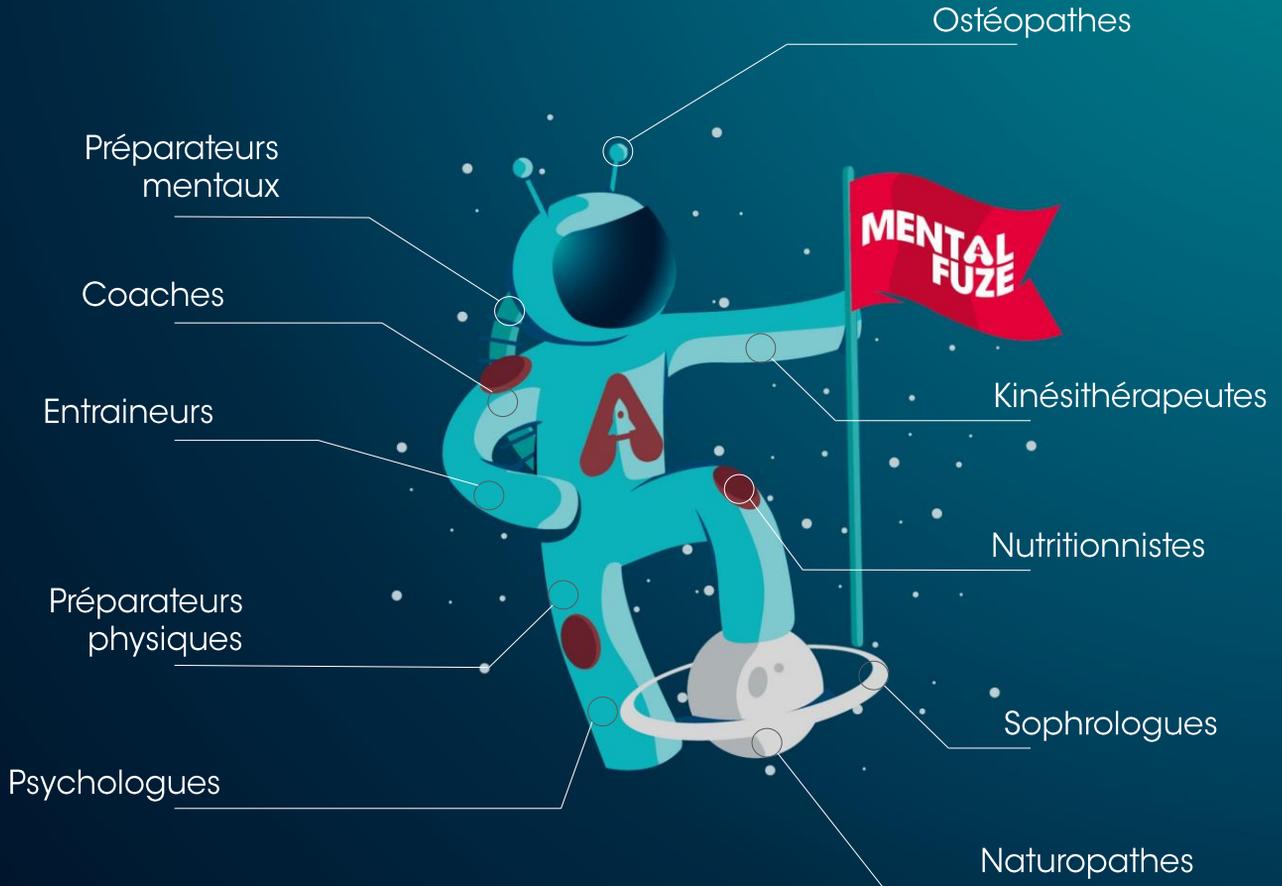
vos savoirs en savoir-faire



NOURRIR

votre plaisir et votre performance

NOTRE ÉQUIPE



POURQUOI TEAM PRÉVENTION SANTÉ ?



MENTALFUZE propose un programme adapté pour améliorer la qualité de vie des salariés en agissant dès maintenant pour retrouver un capital santé optimal.



UN PROGRAMME PRÉVENTIF ET INSPIRANT



LA QUALITÉ...

...POUR VOS SALARIÉS !

MENTALFUZE a construit pour vous
une double approche...



LA PRÉVENTION

Nous sensibilisons vos salariés à transformer leurs habitudes, modifier leurs gestes et postures pour retrouver un équilibre mental, émotionnel et physique.



LE SPORT

Notre équipe constituée de professionnels du sport et de sportifs de haut niveau agira pour vous donner toutes les clés pour être en forme.



NOTRE APPROCHE GLOBALE AVEC VOUS...





NOTRE SOLUTION D'INTERVENTION

NOTRE FORMAT PROPOSÉ



FORMATION
Présentielle *

Nos actions de formation permettent de mettre en lumière : des exposés théoriques et des exercices pratiques pour faciliter l'assimilation des méthodes et concepts proposés.



* Notre intervention est évolutive
selon vos besoins

Notre action



FORMATION
INTRA-ENTREPRISE



6 JOURNÉES ENTIÈRES



POUR TOUT PUBLIC



AUCUN PRÉ-REQUIS



50% PRATIQUE
50% THÉORIE



15 PARTICIPANTS*



1 EXPERT



ESPACE POUR ACCUEILLIR
LES PARTICIPANTS AVEC
VIDÉOPROJECTEUR

*Notre intervention est évolutive
selon vos besoins



Notre objectif :

LE BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL AU SERVICE DU COLLECTIF

VOS ÉQUIPES

Agir par la
prévention santé
sur le bien-être
de vos équipes

**MENTAL
FUZE**

**VOTRE
ENTREPRISE**



VOTRE CHEMIN PÉDAGOGIQUE

LE FIL ROUGE

**LE BIEN-ÊTRE
INDIVIDUEL AU
SERVICE DU
COLLECTIF**



Tuto échauffement vidéo

GESTES & POSTURES



1 séance de stretching

*1 séance de renforcement
musculaire*

BIEN-ÊTRE



HYGIÈNE DE VIE



1 séance de Yoga

COMMUNICATION



Bilan de notre action



GESTES ET POSTURES

PRÉVENIR LES T.M.S.

OBJECTIFS

Améliorer les conditions de travail de vos salariés

Prévenir les risques de blessures

PROGRAMME

Adapter sa posture à son activité

Favoriser des routines de travail

Transformer ses habitudes pour améliorer sa qualité de vie au travail

Exercices pratiques

- Mises en situation contextualisées
- Stretching



BIEN-ÊTRE

LA RÉCUPÉRATION AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

OBJECTIFS

Comprendre les différentes récupérations : physiques, mentales et émotionnelles

Faciliter sa récupération active

Exercices pratiques

- Relaxation dynamique
- Étirements
- Pause « flash »

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement de votre organisme

Agir pour son équilibre

Apprendre à se connaître et gérer sa fatigue

Acquérir des techniques pour favoriser sa récupération



BIEN-ÊTRE

LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

Comprendre les origines du stress, des émotions et leur fonctionnement

Agir sur son stress et ses émotions face à une situation

Exercices pratiques

- La respiration carrée
- La visualisation positive

PROGRAMME

Comprendre les différentes émotions et leurs effets

Gérer ses émotions et ses perceptions

Comprendre et canaliser les mécanismes du stress

Acquérir les techniques de gestion du stress pour mieux contrôler ses émotions



HYGIÈNE DE VIE

SOMMEIL ET RYTHMES BIOLOGIQUES

OBJECTIFS

Comprendre les différents stades du sommeil

Encourager les bonnes pratiques et faciliter un sommeil récupérateur

Exercices pratiques

- Relaxation Jacobson
- Respiration Relaxante

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement de votre organisme

Apprendre les bonnes pratiques en situation opérationnelle

Apprendre à se connaître et gérer sa fatigue

Récupérer physiquement de sa journée



HYGIÈNE DE VIE

UNE ALIMENTATION SAINES AU QUOTIDIEN

OBJECTIFS

Sensibiliser sur l'importance d'une alimentation saine

Trouver son équilibre alimentaire

Exercices pratiques

- Construction collective des trois repas journaliers
- Échanges de bonnes pratiques



PROGRAMME

Transmettre les fondamentaux de l'alimentation

Comprendre les bienfaits d'une alimentation saine

Établir un compromis adapté à ses habitudes de vie

Agir sur son alimentation et trouver son équilibre

HYGIÈNE DE VIE

ÉQUILIBRE VIE PRO/VIE PERSO

OBJECTIFS

- Apprendre à mieux se connaître
- Apprendre à s'organiser et gérer son temps efficacement
- Trouver son équilibre et retrouver du plaisir

Exercices pratiques

- Mises en situation
- Jeux de rôle

PROGRAMME

- Découvrir la frontière entre déconnexion et productivité
- Ajuster entre adaptabilité, flexibilité et souplesse
- Aménager du temps pour soi
- Se planifier des activités ludiques et agréables
- Trouver les leviers de son équilibre



COMMUNICATION

LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

OBJECTIFS

Comprendre les origines de la communication

Maîtriser sa communication

Exercices pratiques

- Synchronisation corporelle
- Calibration et congruence

PROGRAMME

Comprendre les fondements de la communication

Identifier et agir sur ses croyances

Agir sur son langage corporel pour délivrer un message

Établir la relation pour faciliter la communication



COMMUNICATION

UNE COMMUNICATION APAISÉE POUR UNE RELATION DE QUALITÉ

OBJECTIFS

Développer de bonnes relations de travail

Encourager un fonctionnement constructif et bienveillant

Instaurer un environnement sain

Exercices pratiques

- Mises en situation contextualisées
- Synchronisation corporelle
- Calibration et congruence

PROGRAMME

Valoriser les atouts de ses collègues

Adapter son attitude et son comportement pour favoriser des relations dynamiques et positives

S'affirmer de façon constructive dans une relation

Responsabiliser chacun des membres de l'équipe des effets de son action





NOTRE FORMULE



NOTRE FORMULE

UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE

La formule proposée est susceptible d'être personnalisée et adaptée à vos besoins. Elle est disponible par exemple en format Hybride permettant un accompagnement présentiel et distanciel.





NOS INTERVENANTS *EXPERT*



LES INTERVENANTS

LA PERFORMANCE AVEC ÉCOUTE ET PLAISIR

Les intervenants sont tous dûment diplômés, rigoureux, sérieux et ils bénéficient d'une expérience significative dans leurs domaines d'expertise. Ils s'engagent d'agir dans l'intérêt de l'entreprise pour son bien-être et sa performance.





TARIFICATION

Notre tarif



TARIF ENTREPRISE* **« Programme Team Prévention Santé »**



10 200 € H.T. (12 240 € T.T.C.)

CE TARIF COMPREND :

- 1 6 JOURNÉES DE FORMATION EN PRÉSENTIEL
- 2 2 SÉANCES PRATIQUES
- 3 UN ACCÈS À 1 TUTO VIDÉO
- 4 LA DIFFUSION DE LA FORMATION EN VERSION NUMÉRIQUE
- 5 L'AUDIT ET LE SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION

*Notre tarif est évolutif selon vos besoins





À VOUS DE JOUER !

**PRENEZ SOIN DU CAPITAL SANTÉ
DE VOS ÉQUIPES !**

MENTAL FUZE.FR

06.83.78.49.73.

contact@mentalfuze.fr



Organisme
de formation
n° 11950682095

