

# ANIMEZ VOS ÉVÈNEMENTS DE SENSIBILISATION

JOURNÉE DE SENSIBILISATION - MOIS DE LA PRÉVENTION  
SEMAINE DE LA QVCT - JOURNÉE SANTÉ & SÉCURITÉ

Ateliers collectifs  
Séances individuelles  
Micro-conférences



## NOS ENGAGEMENTS QUALITÉ



Des prestations clés en main ou sur mesure



Des intervenants experts dans leur domaine



Un déploiement national avec des intervenants locaux



## CONTACTEZ-NOUS !



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr

## PRÉVENTION DES TMS

### Ateliers collectifs :

- Gestes et postures
- Réveil musculaire
- Sensibilisation à la prévention des TMS

### Micro-conférences / débats :

- Lutter contre la sédentarité

### Séances individuelles :

- Accompagnement à la prévention des TMS
- Ostéopathie

## PRÉVENTION DES RPS

### Ateliers collectifs :

- Gestion du stress
- Faire face aux incivilités des clients
- Sensibilisation aux risques psychosociaux

### Micro-conférences / débats :

- Les dangers de l'hyperconnexion
- Sensibilisation au harcèlement et à la discrimination
- Sensibilisation à l'égalité hommes / femmes
- Gestion des émotions au travail
- Equilibre vie privée / vie professionnelle

## SECOURISME & SÉCURITÉ

### Ateliers collectifs :

- Sensibilisation aux premiers secours en entreprise
- Les premières actions face à un accident
- Agir en cas de début d'incendie
- Manipulation des extincteurs
- Sensibilisation aux chutes de plain-pied
- Le port des EPI
- Protection des mains

## QVCT & BIEN-ÊTRE

### Ateliers collectifs :

- Télétravail : les bonnes attitudes
- Gestion des horaires décalés et atypiques
- Initiation à la micro-sieste
- Cohérence cardiaque
- Respiration et relaxation
- Sophrologie
- Automassage

### Micro-conférences / débats :

- Prévention des addictions en entreprise
- Initiation à la gestion du temps
- Sensibilisation au handicap
- Les risques du tabagisme

### Séances individuelles :

- Sophrologie
- Massage assis
- Réflexothérapie