



# CATALOGUE D'ANIMATIONS

Ateliers et animations  
prévention santé, activités  
physiques et mieux-être

PANAKEIA

Tél.: +33(0) 975 123 422  
Email : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)

[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



Panakeia

## TABLE DES MATIÈRES

1.	ACTI'CONF THÉMATIQUES.....	p.3
2.	ATELIER PAUSE MIEUX-ÊTRE.....	p.4
3.	ANIMATION ERGONOMIE - TRAVAIL SUR ÉCRAN.....	p.5
4.	ANIMATION ERGONOMIE - MÉTIERS MANUELS.....	p.6
5.	ANIMATION SMOOTHIE BIKE.....	p.7
6.	CIRCUIT IN MOVE (espace santé - exercices physiques).....	p.8
7.	SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES (cours collectifs).....	p.9
8.	SÉANCES DE MIEUX-ÊTRE (médecines douces, massages, naturopathie, sophrologie/méditation, sieste Flash.....)	p.10
9.	GESTION DU STRESS.....	p.11
10.	SÉRÉNITÉ ET MOTIVATION AU TRAVAIL VIA L'ÉQUILIBRE EN NEUROMÉDIATEURS.....	p.12
11.	BILAN FORME.....	p.13
12.	BILAN POSTURAL.....	p.14
13.	BILAN COMPORTEMENTAL.....	p.15
14.	CONSEIL EN IMAGE DE SOI.....	p.16
15.	PRÉPARATION À LA RETRAITE.....	p.17
16.	CONDUITE TOUTES PRÉVENTIONS.....	p.18

Notre équipe et nos références : [www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)

PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



Panakeia

## Principe :

Conférence active alliant des séquences d'apports théoriques et des séquences de pratique.

## Exemples de thèmes possibles :

- Prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) avec quelques exercices simples en groupe pour soulager les tensions liées à la position assise.
- Apprendre à focaliser son énergie pour être performant au moment opportun. Alternance entre conférence, échanges et découverte d'une discipline sportive. Possibilité d'intervention d'un sportif de haut niveau.
- Transversalité entre le sport de haut niveau et l'entreprise. Alternance entre conférence, échanges et découverte d'une discipline sportive. Possibilité d'intervention d'un sportif de haut niveau.
- Activité physique et alimentation, les 2 piliers d'une bonne santé au quotidien.
- Activités physiques pour la prévention des maladies de longue durée.



**Horaires :** adaptation à la contrainte horaire.

Exemple : 30 minutes de conférence et 15 minutes de pratique.

*Les Acti'conf sont à la carte et peuvent concerner un ou plusieurs thèmes en rapport avec la prévention santé au travail : stress, alimentation, prévention des addictions...*

PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)

# ATELIER PAUSE MIEUX-ÊTRE



Panakeia

## Objectifs :

Prévention des maux de dos et gestion du stress des salariés dans le cadre de leur pause.

## Organisation :

- Atelier en libre accès, support de présentation papier et/ou vidéo.
- La « Pause Mieux-Être » est une méthode efficace et naturelle qui remet en mouvement le salarié en toute sécurité, lui procure un moment de mieux-être, tout en favorisant l'amélioration de ses performances.
- La « Pause Mieux-Être » est constituée de matériels spécialement sélectionnés pour leur efficacité et pour leur facilité d'adaptation aux espaces de pause/repos existants en entreprise.
  - Assises ergo dynamiques novatrices permettant de soulager et de retonifier le dos.
  - Option : fauteuil de massage et de relaxation automatisé qui décontracte, soulage les tensions et stimule la circulation du sang.
- Pause de durée variable par groupe de 3 à 4 salariés.



PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)

# ANIMATION ERGONOMIE TRAVAIL SUR ÉCRAN



Panakeia

## Objectif :

- Sensibiliser les salariés à l'importance de la prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) liés aux mauvais positionnements et à la mauvaise ergonomie du poste de travail en position assise.
- Donner les bases aux salariés pour bien se positionner derrière leur poste de travail assis.

**Public visé :** salariés travaillant sur écran.

**Organisation de l'animation :** l'animation se passe en 2 actions parallèles et complémentaires :

- Phase 1 : conférences d'environ 45 minutes (une par demi-journée) : regroupement par groupe de x salariés (à déterminer en fonction de la taille de la salle) en plénière pour un apport théorique «ergonomie sur poste de travail assis».
- Phase 2 : passage de l'animateur Panakeia d'environ 30 minutes dans les bureaux pour des conseils personnalisés ou en petits groupes (maximum 6 personnes) sous forme d'échanges informels et portant sur :
  - ▶ Les réglages du poste de travail ;
  - ▶ Les réglages de l'assise ;
  - ▶ Le positionnement derrière écran ;
  - ▶ Des conseils pour la gestion de son environnement (sonore, lumineux...).



**Contenu :** les conseils donnés porteront sur les différents réglages disponibles pour les salariés. Ils seront adaptés aux contraintes des postes.

**Méthodologie pédagogique :** le passage dans les bureaux fait l'objet d'une mise en situation de la part des salariés (ce n'est pas l'animateur qui montre). Un des salariés se positionne devant son écran en fonction des éléments vus précédemment en plénière. Les autres salariés portent un regard critique sur le positionnement : analyse de l'activité, identification des facteurs de risque, proposition d'aménagement du poste de travail. L'animateur anime cette séance de travail.

## Supports pédagogiques :

- Diaporama de la plénière remis en version électronique pdf.
- 1 exemplaire pdf de la brochure INRS «Mieux vivre avec votre écran» ou 1 document créé et personnalisé pour l'organisation (option sur devis).
- Programme et contenu modulables en fonction du cahier des charges.

**PANAKEIA**  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)

# ANIMATION GESTES ET POSTURES MÉTIERS MANUELS



Panakeia

## Objectif :

- Sensibiliser les salariés à l'importance de la prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) liés aux mauvais positionnements (gestes et postures) et à la mauvaise ergonomie du poste de travail.
- Donner les bases aux salariés des gestes et postures de sécurité.

**Public visé :** salariés ayant un travail manuel (production, logistique, BTP...).

**Organisation de l'animation :** sous forme d'ateliers / workshop matérialisant une ou plusieurs situations de travail contextualisés aux métiers concernés (avec les contraintes métiers et le matériel utilisé sur le poste de travail). Passage de groupes de plusieurs salariés sur l'atelier pendant 20 à 45 minutes : l'animateur Panakeia explique les bases des gestes et postures de sécurité et les mets en œuvre sur les situations de travail sélectionnées. Il montre dans un premier temps, puis fait pratiquer les salariés afin que ceux-ci puissent intégrer les gestes et postures les plus adaptés à la situation de travail.

L'animateur Panakeia apporte, en outre,

- ▶ les connaissances de base permettant aux salariés de comprendre pourquoi ces gestes et postures sont préconisés
- ▶ des conseils personnalisés sous forme d'échanges informels portant sur les spécificités de postes de travail particuliers, sur la gestion de limitations ou de douleurs pour les salariés en souffrant ou encore sur des exercices physiques spécifiques permettant de renforcer des zones de faiblesse physique ou de détendre certaines tensions musculaires et articulaires.

**Méthodologie pédagogique :** tous les ateliers Panakeia font l'objet d'une mise en situation de la part des salariés. L'animateur montre puis fait pratiquer, il anime cette séance de travail.

## Supports pédagogiques :

- Diaporama remis en version électronique pdf.
- Programme et contenu modulables en fonction du cahier des charges.



PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)

# ANIMATION SMOOTHIE BIKE



Panakeia

## Objectifs :

Sensibiliser les collaborateurs au développement durable, à la pratique d'une activité physique et à une alimentation plus saine.

## Principe :

Il suffit de pédaler pour avoir le plaisir de goûter à un smoothie composé par vos soins et produit uniquement avec la force de vos jambes ! Un peu d'effort pour un résultat onctueux et surtout sans émission de CO2.

## Organisation :

- Sous forme d'un stand avec un vélo smoothie, des oranges et 1 animateur.
- Les salariés passent sur le stand en libre accès et produisent leur smoothie en pédalant.

## La prestation comprend :

- La livraison, l'installation et la mise à disposition du matériel.
- L'animation sur site
- La fourniture des fruits frais de saison (provenance des fruits en circuit court)
- La décoration du stand
- Le nettoyage
- Le retraitement des déchets



\* Activités Physiques de Développement et d'Entretien

PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mèl : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



## Panakeia

### Objectifs :

- Informer et renseigner les personnels quant à l'importance de la pratique d'une activité physique ;
- Faire tester aux salariés un protocole d'exercices physiques de renforcement et de levées de tension ;
- Leur remettre un dépliant avec un déroulé type d'exercices.

### Organisation :

Présence d'un intervenant Panakeia sur une **zone espace santé « In Move »** : zone de pratique légèrement isolée pour que les salariés puissent tester les exercices proposés. Environ 20 minutes par groupe de 4 à 6 salariés.

### Contenu :

- **Atelier lombaires et dorsales** : prévention des lombalgies.
- **Atelier cervicales** : prévention des cervicalgies.
- **Atelier membres supérieurs** : prévention des tendinopathies.
- **Atelier membres inférieurs** : prévention des tendinopathies.

Les exercices proposés ne génèrent pas de sudation et peuvent être pratiqués sans tenue particulière. Ils sont divisés en 3 catégories :

- Exercices de renforcement : permettent de renforcer les muscles de la zone travaillée ;
- Exercices de levées de tension : permettent de libérer les tensions de la zone où s'installe une douleur physique ponctuelle ou durable ;
- Exercices cumulant les 2 actions.

**Délivrable** : dépliant contenant les principaux exercices.



# SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES COURS COLLECTIFS



Panakeia

## Objectifs :

- Proposer des activités physiques ludiques à vocation prévention santé
- Montrer un panel d'activités physiques qui peuvent être animées en entreprise

## Organisation :

Cours en groupes animés avec ou sans petit matériel au sein de l'entreprise. Possibilité de choisir les activités proposées en fonction des souhaits des salariés et de l'infrastructure (présence de douches, taille de la salle sélectionnée,...)

Durée des cours variable (entre 30 et 60 minutes)

## Quelques exemples de séances :



**INTERVAL TRAINING** : cours alliant renforcement musculaire, travail cardio et endurance fondamentale, permet d'améliorer la condition physique générale, la coordination, la santé et la densité des os et augmente la capacité cardiovasculaire et pulmonaire grâce à une séance impliquant tout le corps.

**PILATES** : la méthode Pilates est une méthode douce de Renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles superficiels en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire.



**ZUMBA** : cours de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduron...). Les enchaînements sont accessibles à tout le monde. Pratiquer la Zumba c'est avant tout un plaisir et un amusement !

**PANAKEIA**  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



Panakeia

# SÉANCES DE MIEUX-ÊTRE

MÉDECINES DOUCES, MESSAGES,  
NATUROPATHIE, SOPHROLOGIE,  
MÉDITATION, SIESTE DALI

## Objectifs :

- Proposer des activités de mieux-être ludiques à vocation prévention santé
- Montrer un panel d'activités de mieux-être qui peuvent être animées en entreprise

## Organisation :

Activités de mieux-être à la carte en fonction du cahier des charges et des souhaits des salariés  
Durée des séances variables (entre 15 et 60 minutes)

## Quelques exemples de séances :



**OSTÉOPATHIE** : l'art de diagnostiquer et traiter par la main des dysfonctions de la micro-mobilité des tissus du corps qui entraînent des troubles fonctionnels pouvant perturber l'état de santé.

**MASSAGES** : assis ou couchés, massages relaxants, shiatsu, ayurvédique, réflexologie, crânien... sous forme de séances individuelles.



**MÉDITATION** : pratique mentale et posturale qui permet de se relaxer et de s'évader en mettant de côté les pensées négatives.

**SIESTE FLASH** : bienfaits de la sieste flash, où et comment la faire, technique de respiration d'aide à l'endormissement, mise en pratique en groupe ou en individuel, technique de respiration dynamique d'aide au réveil.



**AUTO-MASSAGES / QI GONG** : ces techniques de relaxation et de tonification permettent de développer et d'améliorer l'énergie (Qi) qui donne vie et maintient la santé du corps

\* PANAKEIA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



Panakeia

## Objectifs :

- Améliorer la confiance en soi, sa détente, sa prise de recul.
- Trouver sa place et son équilibre dans le milieu professionnel.
- Gérer les conflits.
- Optimiser sa concentration.
- Gérer les difficultés d'endormissement.

## Contenu :

Visualisation positive afin de retrouver le calme et la détente.

Cette technique permet de se représenter dans une situation positive et de le reproduire au quotidien dans son monde professionnel. Associée à la relaxation, la visualisation positive est un outil indispensable pour savoir bien gérer son stress, libérer son potentiel de créativité et générer une pleine confiance en soi.

## Organisation :

Atelier de 1h en groupe de 5 à 10 personnes.



# SÉRÉNITÉ ET MOTIVATION AU TRAVAIL

Via l'équilibre en  
neuromédiateurs



## Objectifs :

Sensibiliser les salariés à l'impact majeur de l'équilibre des neuromédiateurs sur :

- une bonne forme physique et psychique, de l'énergie
- la capacité de concentration et la mémoire
- la clarté du mental, les facultés intellectuelles
- la motivation
- la capacité à tenir toute la journée sans coup de pompe
- la sérénité, le bien-être psychologique et émotionnel
- la résistance au stress, la faculté de prendre du recul
- donc au final la performance au travail et une bonne ambiance

Public visé : tous les salariés

## Organisation de l'animation :

Phase 1 : Conférence sur le thème (1 heure)

Phase 2 : Séances personnalisées de 30 minutes par salarié pour faire un point sur son équilibre en neuromédiateurs et proposer un programme de rééquilibrage adapté.

**Contenu :** les conseils donnés porteront sur l'alimentation, une éventuelle complémentation ciblée, des pistes pour corriger le terrain de chacun, l'hygiène de vie.

**Méthode pédagogique :** en individuel, l'intervenant posera des questions au salarié et lui proposera un programme sous forme de document PDF envoyé par mail.



PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



## Panakeia

### Objectifs :

- Mieux connaître sa morphologie
- Mieux travailler
- Mieux atteindre ses objectifs
- Mieux les conserver

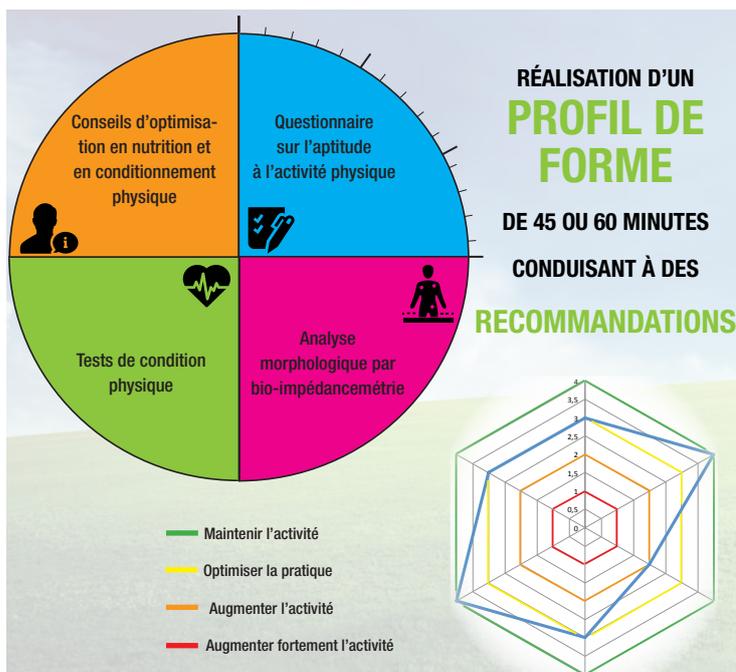
### Contenu :

L'analyse des mesures bio-impédancemétriques fournit des informations qui permettent de comprendre les effets des habitudes alimentaires et des programmes d'activités physiques et/ou sportives de chacun.

Nous pourrions ainsi vous donner des conseils pour adapter au mieux vos activités et trouver un bon équilibre alimentaire.

### Organisation :

Sous la forme de rendez-vous individuels de 20 à 45 minutes.



**PANAKEIA**  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



Panakeia

## La posturologie, qu'est-ce que c'est ?

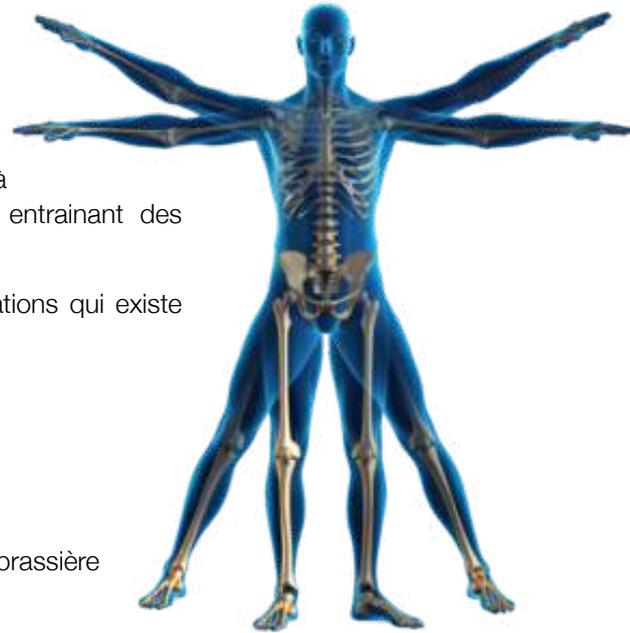
C'est l'étude du système postural, de son fonctionnement et de ses dérèglements. Ce système est à la base de notre statique et notre dynamique

Notre posture est réglée selon différents capteur sensoriel qui renvoie des informations à notre système nerveux central sur l'environnement qui nous entoure afin d'adapter notre posture et nos déplacements.

Parmi les capteurs on trouve la peau, les muscles et tendons, les yeux, la mâchoire, l'oreille interne et les plus importants : les yeux et les pieds.

Si l'un ou plusieurs capteurs est défaillant, il enverra une mauvaise information à notre système nerveux central, ce qui conduira à une mauvaise posture entraînant des déséquilibres de nos chaînes musculaire et des douleurs sur du long terme.

Il est important de se poser la question sur l'origine du problème et des relations qui existe entre toutes nos chaînes musculaires. La posturologie le permet.



## Déroulé type d'une séance :

- Questionnaire et évaluation de la douleur
- Bilan posture avec bilan physique (la tenue adapté est short près du corps et brassière pour les dames, caleçon pour les hommes). Sinon Emmanuel se débrouillera.
- Test de la posture avec correction (semelle, aimant..)

Ensuite l'intervenant fournit par mail aux salariés un compte rendu du bilan qui leur servira à demander, si besoin, une prescription à leur médecin pour des semelles et bilan orthoptique.

## Organisation :

Sous la forme de rendez-vous individuels de 45 minutes.

PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



Panakeia

harmonie  
study

## Principe :

Le questionnaire CGP est une analyse anthropologique qui permet de décrire les comportements de l'individu en situation de travail, et de voir pour quels types de tâches, fonctions, responsabilités, une personne est faite.

Il se base sur les talents innés de la personne, et les fondamentaux de sa personnalité, résultante de 4 énergies.

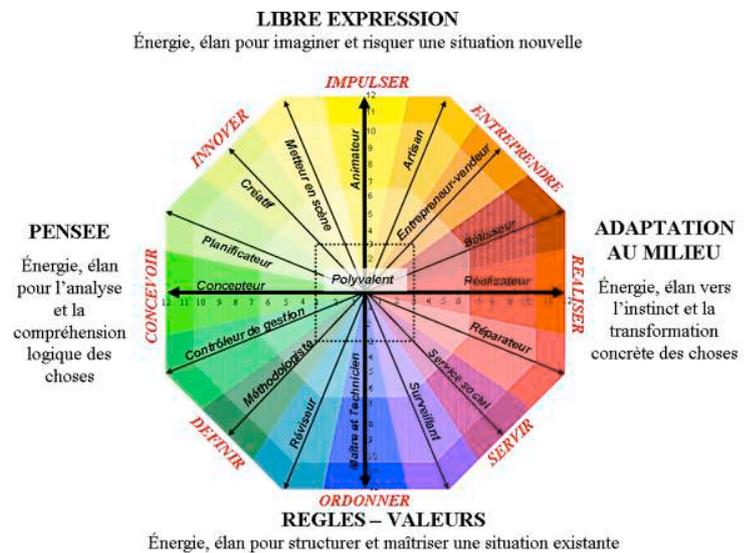
L'analyse CGP part du principe qu'il existe une personnalité professionnelle propre à chaque individu. C'est une approche anthropologique de l'humain au travail et non psychologique.

Ce test ne prend pas en considération les compétences acquises par la personne mais bien sa manière d'appréhender une situation professionnelle. Il décrit le comportement professionnel d'un individu, c'est-à-dire dans quel sens, sous quel angle il prend les choses.

Durée d'une séance : 2h

## Déroulé du test :

- Réponse au questionnaire CGP en ligne, durée 20 à 40 minutes
- Restitution 1h. 2 options : par mail ou en présentiel.



PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr  
www.panakeia.fr



Panakeia

Mamz'elle  
& Vous



## Objectifs :

- Acquérir une attitude commerciale
- Optimiser son image pour renforcer sa force de vente
- Trouver la bonne adéquation entre sa propre image et l'image professionnelle
- Acquérir une meilleure confiance en soi et une plus grande crédibilité
- Apprendre à se valoriser

Organisation : 14h pour un programme complet (groupe de 5 à 8 salariés)

## Méthodes :

COLORIMETRIE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définir la palette de couleurs permettant de ne plus faire d'erreur en terme de coloration, de maquillage, de vêtements et d'accessoires.</li></ul>
MORPHO VISAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoriser la forme du visage par différentes coiffures, formes de lunettes, d'encolures et de bijoux.</li></ul>
AUTO MAQUILLAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre les techniques d'un maquillage de jour.</li></ul>
MORPHO STYLE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoriser la morphologie corporelle par différentes coupes, formes et matières de vêtements.</li><li>• Apprendre à adopter les codes vestimentaires d'entreprise</li><li>• Construire sa garde de robe professionnelle</li></ul>

PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)

# PRÉPARATION À LA RETRAITE

VISUALISATION POSITIVE



Panakeia

## Principe :

La visualisation positive s'avère contre intuitive car elle diminue les probabilités d'atteindre nos objectifs tout en générant de la frustration. Ce projet permet de pointer les obstacles potentiels lors de la mentalisation d'une étape complexe à venir (la cessation d'activité professionnelle) dans le but de les éviter, les contourner, réduire leur impacts négatifs. Cette méthode permet de développer un optimisme lucide et actif, d'autre part ayant envisagé les options les plus complexes la personne sera plus calme face aux évènements.

## Bénéfices :

- Augmenter la résistance aux épreuves.
- Savoir profiter de la situation telle qu'elle se présente.
- Amorcer une réflexion sur la cessation d'activité et l'autonomie.
- Responsabiliser la personne dans son devenir.



Durée d'une séance : 2h

## Déroulé d'une séance type :

Prise de contact et présentation de l'activité.

Travail en 3 étapes.

- 1- Réflexion, description de la représentation individuelle de la personne sur le thème de « la retraite idéale pour moi » (projets, sensations, émotions, sentiments, impressions...). Accompagnement dans la description sensitive, physique, émotionnelle.
- 2- Travail d'analyse sur les obstacles potentiels qui empêcheraient la personne de vivre sa retraite idéale.
- 3- Elaboration d'un plan avec des objectifs prioritaires menant vers une cessation d'activité épanouissante.

Selon l'état psychologique, les ressources, les difficultés du salarié plusieurs séances peuvent être envisagées.

PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



Panakeia

Cette sensibilisation innovante place vos collaborateurs au cœur de votre stratégie de prévention des risques professionnels et du développement durable par les recommandations à mettre en pratique au quotidien.

#### Objectifs :

- Eco-conduite : optimiser la coupure d'injection, oser l'anticipation, limiter les gaz d'échappement et les microparticules, réduire les accidents de la route.
- Confort du conducteur et prévention du risque TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) au poste de conduite : préhension du volant, appui-tête, sangle de sécurité, repose-pied / levier de vitesse, sous-marinage, etc...

#### Organisation :

- Par groupe de 3 conducteurs sur 1/2 heure (10 minutes par conducteur)
- Utilisation du véhicule de société (VL/VU/PL/SPL)
- Appareils de mesure embarqués - conformètre

