



Panakeia

La sécurité et le bien-être au service
de la performance au travail

CATALOGUE D'ANIMATIONS

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

PANAKEIA

Tél.: +33(0) 6 22 59 00 27

Email : info@panakeia.fr

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 GESTES ET POSTURES - 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 MASSAGE OU D'OSTÉOPATHIE.....	p.10
9.	ATELIER SÉRÉNITÉ.....	p.11
10.	ATELIER RESPIRATION/RELAXATION.....	p.12
11.	BILAN FORME.....	p.13
12.	BILAN POSTURAL.....	p.14
13.	ATELIER SOMMEIL.....	p.15
14.	AUTO-MASSAGES / DO-IN.....	p.16
15.	CONSEIL EN IMAGE DE SOI.....	p.17
16.	PRÉPARATION À LA RETRAITE.....	p.18

Notre équipe et nos références : www.panakeia.fr

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr

ACTI'CONF THÉMATIQUES



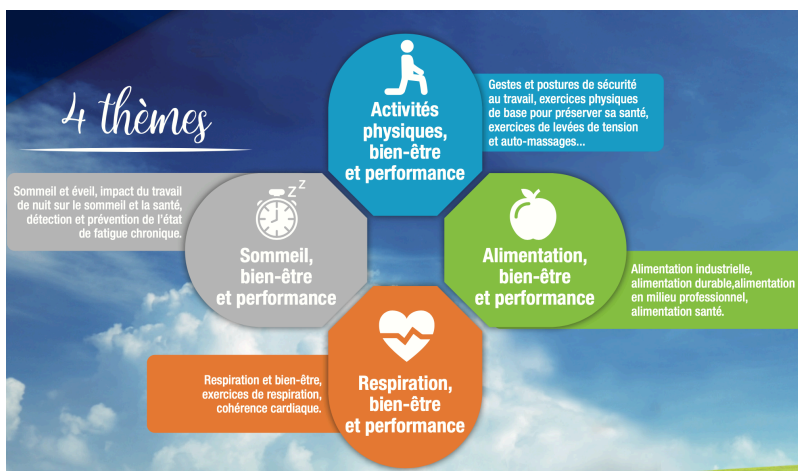
Principe :

Une **acti'conf** Panakeia est une **conférence** active qui permet d'apporter les connaissances fondamentales permettant de comprendre le choix des exercices proposés, ces **exercices étant animés** pendant la conférence. Les participants ne sont donc pas passifs mais bel et bien **actifs** lors de ces présentations.

Thèmes possibles : cf. Catalogue Conférences/ Webinaires

- Activités physiques, bien-être et performance
- Alimentation, bien-être et performance
- Sommeil, bien-être et performance
- Respiration, bien-être et performance
- Ou un mix de plusieurs thèmes

Horaires : adaptation à la contrainte horaire.
idéal : 45 minutes



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

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
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) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr

ANIMATION ERGONOMIE TRAVAIL SUR ÉCRAN



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) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

ANIMATION GESTES ET POSTURES MÉTIERS MANUELS

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) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
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) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
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
- Animer un panel d'activités physiques qui peuvent être intégrés 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.



Spécial dos : Améliorer la posture et le maintien au travers d'exercices de gymnastique douce alliant renforcement musculaire et étirements. Réduction des tensions lombaires, dorsales et cervicales et amélioration de la mobilité et de l'équilibre.

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

SÉANCES DE MASSAGE OU D'OSTÉOPATHIE

Objectifs :

- Proposer des activités de mieux-être à vocation prévention santé
- Animer un panel de techniques de massage ou d'ostéopathie qui peuvent être intégrer 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 5 et 60 minutes)

Description des séances :

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

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.



PANAKEIA
Tél. : +33(0) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Objectif : Prévention du stress et de la fatigue au travers d'un travail de relaxation et de respiration allié à un travail avec des techniques douces sur les muscles profonds pour révéler les zones de faiblesse et retrouver son équilibre.

Principe :

Les APDE (Activités Physiques de Développement et d'Entretien) utilisent principalement des techniques douces et sont basées sur une individualisation du suivi. Allées à des techniques de relaxation et de respiration, ces séances permettent d'agir de manière systémique.

Bénéfices :

- Réduction des tensions d'origine physique (ultra-spécialisation des gestes, mauvaises postures, maintien prolongé de la posture) ;
- Réduction des risques d'origine psychique (stress, surcharge mentale, dépression, burn-out).

Durée de la séance : 45 minutes

Déroulé d'une séance type :

- Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance ;
- Travail de relaxation et de respiration ;
- Travail avec des techniques douces sur les muscles profonds pour révéler les zones de faiblesse et retrouver son équilibre ;
- Travail de tonification et d'assouplissement mobilisant également les muscles périphériques tout en renforçant les zones de faiblesse ;
- Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenants Panakeia.





Objectifs :

- Informer et sensibiliser les salariés sur l'importance de la prévention des tensions personnelles et relationnelles par la respiration, la gestion du stress et des émotions,
- Permettre aux salariés de tester une méthode de relaxation,
- Donner les bases aux salariés pour adopter des bonnes pratiques et s'accorder de façon simple des instants de respiration et ainsi retrouver de l'énergie et sa capacité à se recentrer.



Contenu :

- Informations pragmatiques sur la respiration, les émotions et le stress en situation de travail.
- Expérience d'une technique de relaxation (Relaxation dynamique, Mobilité articulaire, Etirements, Auto-massages, Respiration en pleine conscience (cohérence cardiaque)...).

Organisation :

- Par groupes de 12 salariés maximum
- Sur un créneau d'une heure : 30 minutes d'apports d'informations et 30 minutes de pratique d'une technique de relaxation.





Panakeia

Objectifs :

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

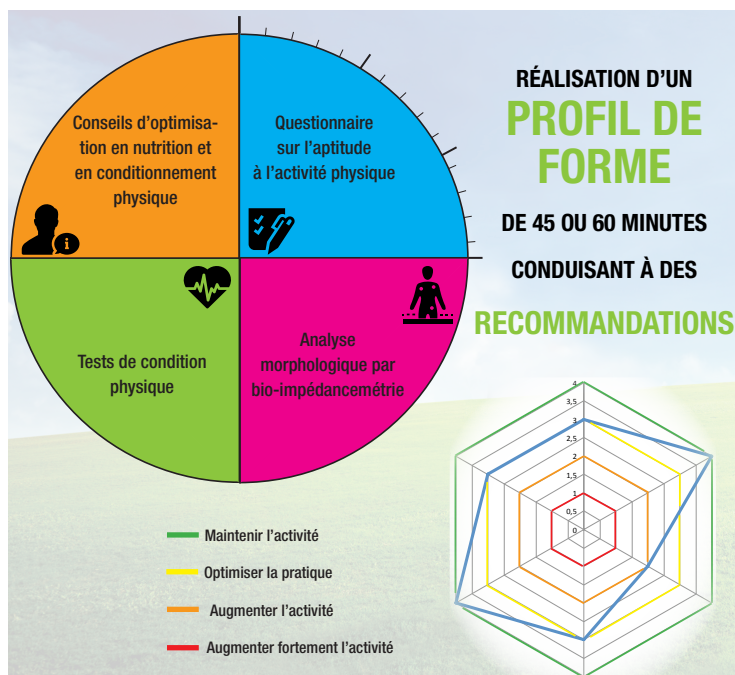
Contenu :

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) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

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

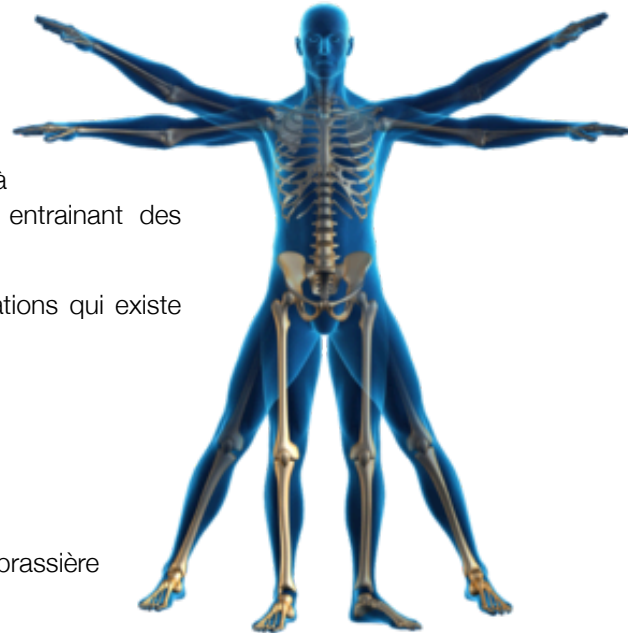
C'est l'étude du système postural, de son fonctionnement et de ses dérèglements. Ce système est à la base de notre statique et notre dynamique

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) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Objectifs :

- Sensibiliser les collaborateurs à l'importance du sommeil pour la performance professionnelle, mais aussi personnelle
- Leur donner des outils opérationnels pour optimiser leur sommeil.

Contenu :

- Les 4 habitudes indispensables pour un sommeil de qualité - les bonnes pratiques
- Les outils pour aider à un sommeil de qualité
- La 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.

Organisation :

- Par groupes de 12 salariés maximum
- Sur un créneau d'une heure : 45 minutes d'apports d'informations et 15 minutes de pratique d'une technique de sieste flash.





Principe :

Technique de relaxation et de tonification au travers d'exercices simples, de frictions, de pressions et d'étirements, qui permet de développer et d'améliorer l'énergie (le Qi) qui donne vie et maintient la santé du corps.

Objectifs :

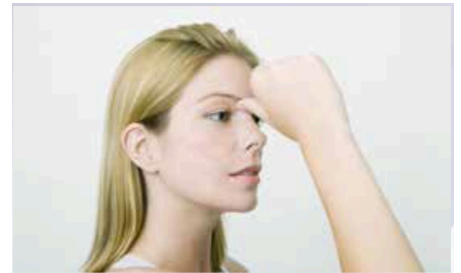
- Apprendre aux salariés à mieux gérer par eux-mêmes leur stress, à mobiliser leur énergie et à soulager leurs tensions musculaires ;
- Optimiser le capital santé.

Durée d'une séance : 45 min à 1h

Nombre de salariés : de 3 à 10 par séance

Déroulé d'une séance type :

- Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance ;
- Exercices simples de frictions, pressions et étirements dans une ambiance conviviale, ludique et détendue ;
- Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenants Panakeia.





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

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr

PRÉPARATION À LA RETRAITE

VISUALISATION POSITIVE



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) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr