

# NOS ATELIERS

## CATALOGUE



2026

Santé - Sécurité - QVCT



[gestion@audit-prevention.com](mailto:gestion@audit-prevention.com)  
04.93.60.38.90  
[www.audit-prevention.com](http://www.audit-prevention.com)

# SOMMAIRE

## 3 PRÉSENTATION DE L'AGENCE

---

## 4 INTRODUCTION

---

## 5 BOOSTER SON ÉNERGIE ET REPRENDRE LE CONTRÔLE

*Détox numérique - Respecter son rythme d'efficacité - Mieux gérer ses priorités - Rester concentré en télétravail*

---

## 7 ACTIVER SES RESSOURCES BIEN-ÊTRE

*Stretching sur chaise ou au sol - Composer des repas qui boostent votre énergie - Grignoter malin et bien s'hydrater*

---

## 9 BOUGER MIEUX, TRAVAILLER MIEUX

*Gestes et postures - Eveil musculaire ou pause active - Chute de plain pieds 2.0*

---

## 11 MIEUX RESPIRER POUR MIEUX AGIR

*Gestion du stress - Lâcher prise grâce à l'hypnose - Gestion équilibre vie pro / perso*

---

## 13 CULTIVER UN CLIMAT DE TRAVAIL SEREIN

*Sensibilisation au RPS - Harcèlement - Gestion des conflits - Dépendances et addictions - Les 4 types de collègues - Oser dire stop*

---

## 16 RENFORCER LA CULTURE SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN

*Gestes de premiers secours - Risques routiers - Risques incendie...*

---

## 18 NOS OFFRES



# L'agence

## HISTORIQUE DE L'ENTREPRISE



Audit Prévention est un organisme de formation et de conseil qui accompagne les entreprises et leurs équipes qui souhaitent structurer et développer une culture de prévention.

Nous accompagnons les dirigeants, les RH, les responsables QHSE à ancrer une politique de prévention dans leurs pratiques. Nous sommes convaincus que la sécurité n'est pas simplement une question de conformité mais de volonté.



**30 FORMATEURS  
EXPERTS**

**20 ANS  
EXPERIENCE**

**1 DOUBLE  
COMPETENCE**

**CERTIFIE  
QUALIOPPI**

**92%  
SATISFACTION**

# Introduction

Chez Audit Prévention, nous sommes convaincus qu'en matière de santé et sécurité au travail, il ne suffit plus de « prévenir plutôt que guérir ».  
Aujourd'hui, les entreprises doivent aller plus loin :

*passer d'une prévention subie à une culture sécurité volontaire, durable et intégrée au quotidien.*

C'est pourquoi nous accompagnons les dirigeants et leurs équipes à structurer leur démarche de prévention, pour en faire un véritable levier de performance, et non une simple obligation réglementaire.



## Ils nous font confiance

Depuis plusieurs années, des entreprises, des associations et organismes font appel à Audit Prévention pour concevoir et animer leurs actions de prévention des risques professionnels.





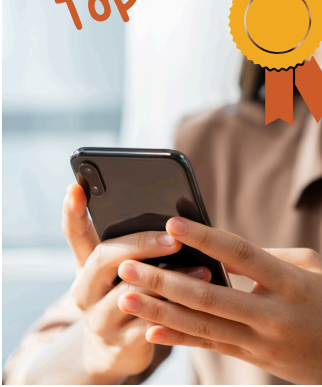
# ATELIERS

**Booster son énergie et reprendre le contrôle**

Dans un quotidien rythmé par les sollicitations et l'hyperconnexion, il devient essentiel de reprendre la main sur son temps et son énergie.

Ces ateliers permettent de mieux se concentrer, prioriser efficacement et travailler au bon moment, pour gagner en performance sans s'épuiser

Top atelier !



## DETOX NUMERIQUE

Comprendre l'impact des sollicitations numériques et identifier ses voleurs d'attention afin de reprendre le contrôle et réduire durablement la surcharge informationnelle.



1h30 à 2h



15 personnes



## RESPECTER SON RYTHME D'EFFICACITÉ

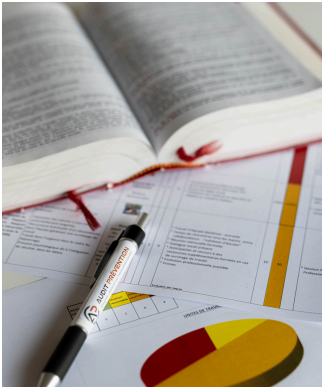
Comprendre ses cycles d'énergie pour identifier ses moments d'efficacité et organiser ses tâches au bon moment afin de réduire la fatigue et améliorer la qualité du travail.



1h30 à 2h



15 personnes



## MIEUX GÉRER SES PRIORITÉS

Comprendre les causes du manque de temps afin de mieux prioriser, structurer sa journée et gagner en efficacité tout en réduisant la charge mentale.



2h à 3h



15 personnes



## RESTER CONCENTRÉ EN TÉLÉTRAVAIL

Comprendre les facteurs de distraction en télétravail afin de préserver sa concentration, maintenir son efficacité et trouver un équilibre durable entre performance et bien-être.



1h30 à 2h



15 personnes



# ATELIERS

## Activer ses ressources bien-être

Parce que la performance passe aussi par l'équilibre physique et mental, ces ateliers aident vos équipes à prendre soin de leur énergie au quotidien.

Alimentation, hydratation, mouvements... des clés simples et concrètes pour se sentir mieux, rester en forme et gagner en efficacité durablement.



## STRETCHING SUR CHAISE OU AU SOL

Réduire les tensions musculaires en améliorant la mobilité et la circulation grâce à des exercices simples et des pauses actives intégrables au quotidien.



45min



12 personnes



## COMPOSER DES REPAS QUI BOOSTENT VOTRE ÉNERGIE

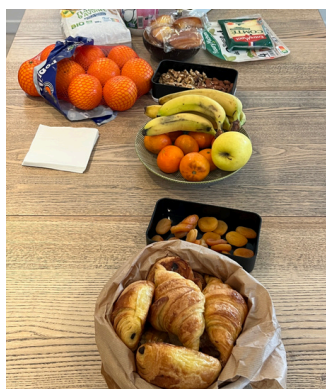
Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée afin de composer des repas simples favorisant énergie, concentration et bien-être au quotidien.



1h à 1h30



15 personnes



## GRIGNOTER MALIN ET BIEN S'HYDRATER

Comprendre l'impact du grignotage et de l'hydratation afin d'adopter de meilleures habitudes et prévenir les baisses d'énergie et de concentration.



1h à 1h30



15 personnes

## OPTION BIEN -ÊTRE

Offrez à vos collaborateurs un moment de récupération et de recentrage grâce à des interventions individuelles ciblées.

- Massage sur chaise
- Analyse corporelle (impédancemètre)





# ATELIERS

**Bouger mieux, travailler mieux**

Parce que les troubles musculosquelettiques impactent directement la santé et la performance, ces ateliers permettent d'adopter les bons réflexes au quotidien. Gestes, postures, mouvements... des clés concrètes pour prévenir les douleurs, éviter les accidents et travailler durablement dans de bonnes conditions.



## GESTES ET POSTURES

Réduire les tensions musculaires en améliorant la mobilité et la circulation grâce à des exercices simples et des pauses actives intégrables au quotidien.



1h à 1j



15 personnes



Escape game



## EVEIL MUSCULAIRE OU PAUSE ACTIVE

Comprendre les impacts de la sédentarité afin d'intégrer facilement des pauses actives et des exercices simples au quotidien pour améliorer santé et performance.



15min à 1h



15 personnes



## CHUTE DE PLAIN-PIEDS 2.0

Comprendre les mécanismes des chutes et le rôle du cerveau pour adopter de bons réflexes lors des déplacements à pied et éviter les accidents.



45min à 1h



15 personnes

## OPTION BIEN -ÊTRE

Offrez à vos collaborateurs un moment de récupération et de recentrage grâce à des interventions individuelles ciblées.

- Analyse du poste de travail



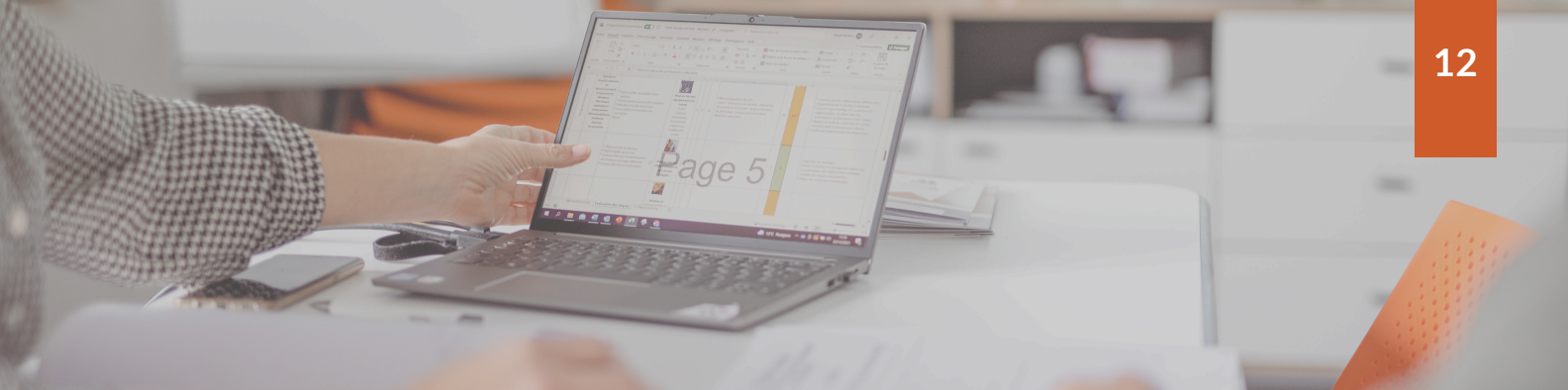


# ATELIERS

Mieux respirer pour mieux agir

Face au stress et aux exigences du quotidien, il est essentiel de savoir prendre du recul et réguler ses émotions.

Ces ateliers apportent des outils concrets pour mieux gérer la pression, lâcher prise et retrouver un équilibre durable entre vie professionnelle et personnelle.



### GESTION DU STRESS

Comprendre les mécanismes du stress afin d'identifier ses sources et utiliser des techniques simples pour favoriser un équilibre et un bien-être durable au quotidien.



45min à 1j



15 personnes



### LÂCHER PRISE GRÂCE À L'HYPNOSE

Comprendre le lâcher-prise et expérimenter des techniques simples de relaxation pour apaiser le mental et repartir avec des outils concrets à utiliser en autonomie.



45min à 1h



10 personnes



### GESTION ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO

Prendre conscience de l'impact de l'équilibre vie pro/vie perso, mieux gérer son temps et ses priorités, identifier les sources de déséquilibre et mettre en place des actions concrètes pour améliorer son quotidien.



45min à 1h



15 personnes

## Pourquoi proposer ces ateliers ?

**Réduire** durablement le stress et la charge mentale

Prévenir les risques psychosociaux



**Favoriser** l'engagement et la performance des équipes

Améliorer la concentration et la qualité de vie au travail



# ATELIERS

## Cultiver un climat de travail serein

Parce que les relations de travail sont au cœur de la performance collective, ces ateliers permettent de mieux comprendre et prévenir les risques psychosociaux. Communication, comportements, gestion des situations sensibles... des clés concrètes pour préserver un climat sain, prévenir les tensions et renforcer le bien-être au travail.

Top atelier !



## SENSIBILISATION AU RPS

Comprendre les facteurs de risques des RPS, en reconnaître les signes, adopter une posture bienveillante et mettre en place des actions pour les prévenir et les réduire.



45min à 1j



15 personnes



## IDENTIFIER LES COMPORTEMENTS DE HARCÈLEMENT

Reconnaître les formes de harcèlement, en repérer les signes, comprendre leurs impacts et savoir réagir en tant que victime ou témoin.



45min à 1j



15 personnes



## GESTION DES CONFLITS

Comprendre les sources de conflit, identifier les réactions face aux tensions, adopter une communication apaisée et trouver des solutions pour rétablir un climat serein.



45min à 1h



15 personnes

## Pourquoi proposer ces ateliers ?

Préserver un climat de travail sain et serein

Renforcer la cohésion et la communication



Sécuriser les managers face aux situations sensibles

Limitier les tensions et situations à risque



## DÉPENDANCES ET ADDICTIONS

Comprendre les effets des addictions, en identifier les signes, évaluer les risques en milieu professionnel et adopter une posture adaptée.



45min à 1h



15 personnes



## LES 4 TYPES DE COLLÈGUES

Identifier les profils de comportements, comprendre les différences de communication, adapter son discours et améliorer les échanges pour prévenir les situations à risque.



45min à 1j



15 personnes



## OSER DIRE STOP OU OSER INTERPELLER

Prendre conscience de l'importance de dire STOP, oser interpeller face à un risque, développer la vigilance partagée et refuser une tâche non maîtrisée.



45min à 1h



15 personnes

## Pourquoi proposer ces ateliers ?

Développer la vigilance partagée

Ancrer des réflexes sécurité durables



Améliorer la communication entre équipes

Responsabiliser chaque collaborateur



# ATELIERS

Renforcer la culture sécurité au quotidien

Parce que la sécurité ne doit pas être une contrainte mais un réflexe, ces ateliers permettent d'ancrer les bons comportements face aux risques professionnels. Prévention, gestes essentiels, mises en situation... des clés concrètes pour réduire les accidents, responsabiliser les équipes et faire vivre la sécurité au quotidien.



## GESTES DE PREMIERS SECOURS

Identifier les situations d'urgence, alerter efficacement, réaliser les gestes essentiels et intervenir avec confiance en cas d'accident.



45min à 1j



15 personnes



## RISQUES ROUTIERS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Comprendre les risques liés aux déplacements, identifier les comportements dangereux et adopter des réflexes de conduite plus sûrs pour réduire le risque d'accident.



45min à 1h



15 personnes



## RISQUES INCENDIE MANIPULATION DES EXTINCTEURS

Identifier les causes de risque d'incendie, adopter les bons réflexes de prévention et réagir efficacement pour protéger les personnes.



45min à 1h



15 personnes



## CULTURE SÉCURITÉ : PASSER DE L'OBLIGATION AU RÉFLEXE

Passer d'une logique d'obligation à une culture sécurité réflexe grâce à un escape game ludique et participatif (mimes, rébus, quiz, pendu) autour de la prévention des risques professionnels.



1h à 3h



15 personnes



Escape game

# NOS OFFRES

3 formats pour répondre à tous vos enjeux, du déclic à l'ancrage durable.

## PACK 1 : Essentiel

Le déclic prévention : Idéal pour sensibiliser rapidement les équipes et créer un premier déclic autour de la santé, de la sécurité et du bien-être au travail.

½ journée - 3 à 4h

1 à 3 ateliers collectifs au choix

*Option bien être : ateliers individuels qui se déroulent en parallèle tout au long de l'événement*

**1 750€ HT**

## PACK 2 : Impact

L'expérience prévention : Une journée immersive pour mobiliser les équipes autour de la prévention et de la qualité de vie au travail.

1 journée - 7h

2 à 5 ateliers collectifs au choix

*Option bien être : ateliers individuels qui se déroulent en parallèle tout au long de l'événement*

**2 750€ HT**

## PACK 3 : Ancrage

La semaine impact : Un programme complet pour ancrer durablement une culture santé, sécurité et bien-être dans l'entreprise.

3 à 5 jours - 7h par jour

3 à 10 ateliers collectifs au choix sur l'ensemble de la semaine

*Option bien être : ateliers individuels qui se déroulent en parallèle tout au long de l'événement*

**Prix sur demande**

### Une offre 100% modulable

**Composez votre programme** selon vos enjeux :

- **Choisissez** votre format (atelier, journée, semaine)
- **Sélectionnez** vos thématiques
- **Adaptez** le contenu à vos équipes et contraintes



# CONTACTEZ NOUS

---



Fondatrice et dirigeante

**Magali BADINA** - [badina@audit-prevention.com](mailto:badina@audit-prevention.com)  
06.75.12.22.73



Chargée de gestion et de marketing

**Camille MINO** - [gestion@audit-prevention.com](mailto:gestion@audit-prevention.com)  
04.93.60.38.90