

## OUTILLEZ VOS EMPLOYÉS

# Conférences, ateliers et formations

Les conférences et ateliers Olympe fournissent à votre auditoire l'occasion d'acquérir, grâce à nos experts, des notions importantes sur une foule de sujets et d'intégrer rapidement une base théorique dans l'action par des simulations, tests et jeux. De plus, les formations permettent à chacun d'obtenir des compétences et de l'expertise en lien avec le marché du travail.

*Tous ces outils, contenus ou durées, peuvent être adaptés sur demande.*

## VIE ACTIVE

### Avant d'entrer dans le feu de l'action, échauffez-vous!

Atelier | 20 minutes | Animé par un kinésologue

Votre travail est physiquement exigeant, ou au contraire, très statique? Sachez que les deux comportent des risques de blessures. Apprenez des échauffements faciles à intégrer dans votre milieu de travail pour prévenir ou réduire les inconforts.

### Comment courir et performer sans se blesser?

Conférence | 1 h | Présentée par un kinésologue

Atelier optionnel : Améliorer sa technique de course en groupe | 30 minutes

Que vous soyez débutant ou un coureur chevronné, adoptez les meilleures pratiques avant, pendant et après une sortie. Alimentation, technique de course, équipement, mettez toutes les chances de votre côté pour éviter les blessures.

### Concrétiser sa vie active

Conférence | 1 h | Présentée par un kinésologue

Atelier optionnel : Test cardio sur vélo | 15 min/personne

Apprenez les rudiments de l'entraînement et démystifiez les secrets de la mise en forme pour obtenir des résultats durables et efficaces. Cette conférence vous donnera les outils nécessaires pour passer à l'action et rester actif.

### Trucs pour bouger au quotidien

Conférence | 1 h | Présentée par un kinésologue

L'entraînement vous semble inaccessible et la motivation n'est pas au rendez-vous? Cette conférence vous aidera à adapter l'activité physique à votre quotidien et à vous fixer des objectifs réalistes.

# SANTÉ MENTALE ET MIEUX-ÊTRE

## Le défi de l'équilibre

Conférence | 1 h | Présentée par un kinésologue et un psychologue

Vous manquez de temps? Vous n'arrivez plus à reprendre votre souffle? Maintenir l'équilibre entre le travail et la vie personnelle est un défi constant. Obtenez des outils pour maintenir ou rétablir l'équilibre dans votre vie!

## Les quarts de travail et la gestion des habitudes de vie

Conférence | 1 h | Présentée par un kinésologue

Obtenez une foule d'information sur l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et l'impact de ses choix personnels pour adapter votre style de vie à vos horaires atypiques.

## Les premiers soins du sommeil

Conférence | 1 h | Présentée par un kinésologue

Vous avez déjà eu des problèmes de sommeil? Vous en avez en ce moment? Sachez que vous n'êtes pas seul. Le sommeil récupérateur est un élément essentiel d'un bon rendement au travail. Assistez à cette conférence pour en apprendre davantage sur les causes des troubles du sommeil, mais aussi sur la façon de renouer avec le fameux marchand de sable.

## 7 stratégies pour combattre le stress et l'anxiété au travail

Conférence | 1 h 30 | Présentée par Stéphane Migneault, psychologue

Lors de la conférence animée par un psychologue, les personnes participantes découvriront 7 stratégies de gestion du stress et de l'anxiété. Plus particulièrement, elles prendront conscience des pensées, attitudes et comportements qui alimentent ou entretiennent stress et anxiété.

## Télétravail : avez-vous retrouvé votre équilibre?

Conférence | 1 h | Présentée par un kinésologue et un psychologue

Lorsque nous communiquons avec les autres, nos interactions ne se passent pas toujours comme nous le souhaiterions... Nous avons beau nous appliquer à bien communiquer, nous sommes parfois confrontés à des impasses, et ce malgré nos bonnes intentions. Lors de la conférence, vous vous familiariserez avec l'approche de communication non violente du psychologue étatsunien Marshall Rosenberg, Ph.D. Ne ratez pas l'occasion de perfectionner vos habiletés en communication interpersonnelle!

## 5 techniques simples et efficaces pour contrer le stress en dix minutes!

Atelier | 1 h 30 | Animé par Stéphane Migneault, psychologue

Est-ce que vous ou vos employés vivez du stress? Pour demeurer performant et agréable de compagnie, la gestion du stress s'avère un incontournable. Mais comment s'y prendre? Une avenue simple, efficace, peu coûteuse et accessible: pratiquer une ou des techniques de relaxation.

## Faire son bilan de santé... émotionnelle!

Conférence | 1 h 30 | Présentée par Stéphane Migneault, psychologue

Une fois par année, vous allez peut-être rencontrer votre médecin de famille pour un bilan de santé physique. Mais qu'en est-il de votre santé psychologique? Lors de la conférence, vous aurez l'occasion de faire un bilan de santé émotionnelle. Vous pourrez alors faire le point sur votre humeur, stress, sommeil, énergie, équilibre dans les sept sphères de vie et votre réseau social.

## Bâtir une dynamique d'équipe saine et sans violence

Conférence | 1 h

Présentée par Christèle Gran-Villeneuve, CRHA - Coach

Atelier-conférence sur la prévention de la violence et du harcèlement en milieu de travail, mettant l'emphase sur les mesures de prévention pour les employeurs et les leaders. Notion sur la santé et le bien-être psychologique et survol du cadre légal.

## Ma santé, ma priorité

Conférence | 1 h 30 | Présentée par un kinésologue et un psychologue

Cette conférence vise à permettre aux participants de mieux comprendre les enjeux liés à la santé mentale afin qu'ils puissent développer des stratégies efficaces visant le maintien d'une bonne santé globale pour eux-mêmes et pour leur équipe.

## L'art de la communication consciente

Conférence | 1 h 15 | Présentée par un psychologue

La communication bienveillante est une pierre angulaire pour maintenir un climat de travail sain et sécuritaire. Devenir conscient de notre façon de communiquer et de se relier à l'autre constitue la base d'une communication responsable et authentique.

## Communiquer avec différents types de personnalité

Conférence | 1 h 30 | Présentée par Stéphane Migneault, psychologue

La conférence vous fera découvrir, à l'aide d'exemples, des dimensions de la personnalité pouvant influencer sur la nature et la qualité de la communication. Ce sera l'occasion de mieux comprendre certaines tensions ou incompréhensions observées ou vécues au travail. Le conférencier ne manquera pas de proposer tel un coach, des trucs pour mieux communiquer avec divers types de personnalités.

# ERGONOMIE

## Les secrets d'une posture sans blessure – Ergonomie de bureau

Conférence | 1 h | Présentée par un spécialiste en ergonomie

Évaluation optionnelle : Recommandations + ajustements | 1 h/pers.

Le travail de bureau exige de longues heures statiques. Une mauvaise posture ainsi qu'un aménagement déficient peuvent occasionner des douleurs et des inconforts. Découvrez des techniques pour être confortable et efficace afin de réduire les risques de blessures.

## Manutention de charges

Conférence | 1 h | Présentée par un spécialiste en ergonomie

Atelier inclus : Pratique d'exercices | 30 minutes

Cette présentation interactive vous aidera à repérer les situations à risques et vous fournira des trucs concrets pour garder votre corps en santé lors de manutention de charges. Vous serez également mis à l'épreuve pour tester les forces et les faiblesses de votre corps.



## Des besoins en particulier ?

Grâce à un spécialiste en ergonomie, outillez vos employés à adopter des bonnes méthodes de travail selon votre réalité, afin de prévenir les accidents ou blessures.

Contactez-nous > [olymp@olymp.com](mailto:olymp@olymp.com)

# ALIMENTATION

## Décodez ce que vous mangez

Conférence | 1 h | Présentée par une nutritionniste

Atelier inclus : Analyse et comparaison de différents produits du marché

Sans matière grasse, faible teneur en matière grasse, produits légers ou allégés? Comment faire pour s'y retrouver? Apprenez à décoder l'information nutritionnelle afin de savoir ce que vous mangez et faire des choix alimentaires éclairés.

## La révolution de la boîte à lunch

Dîner-conférence | 45 minutes | Présenté par une nutritionniste

Boîtes à lunch santé disponibles sur demande (\$)

Découvrez quoi inclure dans votre boîte à lunch pour bien vous nourrir tout au long de la journée. Une foule de trucs vous seront proposés pour une meilleure planification, un panier d'épicerie rempli d'aliments sains pour des repas originaux, variés, et surtout, nutritifs.

## Nutrition 101 – Les fondements d'une bonne alimentation

Conférence | 1 h | Présentée par une nutritionniste

Découvrez les bases du Guide alimentaire canadien. Quoi manger? Quand manger? Quelles quantités? Apprenez ce qui doit se retrouver dans votre assiette à la maison, au travail ou au restaurant et à faire des choix santé pour une alimentation variée, saine et goûteuse.

## Tendances nutritionnelles – Est-ce que ça goûte bon?

Conférence | 1 h | Présentée par une nutritionniste

Dégustation disponible sur demande (\$)

Changez votre vision de l'alimentation et voyez toutes les options qui s'offrent à vous pour mettre un peu de piquant dans votre assiette! Découvrez les nouvelles tendances nutritionnelles et les astuces de professionnels de la santé.

## Une alimentation gagnante pour les sportifs

Conférence | 1 h | Présentée par une nutritionniste

Découvrez la synchronisation nutritionnelle si importante pour tout sportif désireux de performer ou tout simplement pour éviter la fatigue ou le sous-entraînement. Endurance, force ou puissance, peu importe votre style d'entraînement, il est primordial d'ingérer les bons nutriments.

# VIE D'ENTREPRISE

## Plaisir et mieux-être

Atelier | 2 h (Virtual) ou 3 h (Présentiel)

Animée par des kinésologues

Cette activité conviviale permet aux employés de mieux se connaître, d'avoir du plaisir et de communiquer dans un contexte hors-site. Dans une formule interactive et adaptée pour tous, des équipes compétitionnent via quatre stations thématiques afin de récolter des points et, peut-être, recevoir des récompenses ! Échauffements, jeux et défis seront au rendez-vous !

## Les milieux de travail évoluent, vos stratégies santé et mieux-être le font-elles?

Conférence | 1 h

Présentée par un spécialiste de la santé et du mieux-être

Explorez des pistes de solutions pour composer avec les enjeux actuels reliés à la santé et mieux-être en entreprise. Les besoins et attentes des employés ont beaucoup évolué dans les dernières années et les enjeux en matière d'attraction du personnel sont grandissants. Découvrez comment renverser la vapeur !

## Prévention des conflits

Conférence | 1 h 30 | Présentée par Stéphane Migneault, psychologue

Prévenez les éventuels conflits en apprenant à communiquer de façon non violente afin de créer un environnement stimulant où règne le respect et la collaboration. Cette conférence vous permettra de devenir un meilleur communicateur, que ce soit au travail ou dans votre vie personnelle.

## Programme de soutien par les pairs

Formation | Deux jours | Présentée par un psychologue

Groupes de 8-12 participants suggérés

Cette formation vise à mettre en place une équipe de pairs aidants dans votre entreprise. Elle permet aux participants d'être en mesure de reconnaître les signes précurseurs de détresse, les comportements suicidaires et de développer les habiletés de base d'une communication consciente et bienveillante. Si une telle équipe existe déjà dans votre entreprise, nous pouvons l'accompagner en offrant une formation continue et du soutien clinique afin d'actualiser leurs connaissances.