

**Mardi 14 octobre
à partir de 17 h30**

Table ronde

Participez à une table ronde enrichissante avec des témoignages d'entreprises du bassin, partageant leurs expériences et bonnes pratiques en matière de prévention des risques et de bien-être au travail. Un échange ouvert pour inspirer et promouvoir des solutions concrètes au sein des entreprises locales.



**Mercredi 15 octobre
à partir de 18h30**



Assistez à des pitches inspirants d'entrepreneurs avec le UpHero. Découvrez des projets innovants et des initiatives entrepreneuriales locales, et échangez directement avec leurs créateurs. Un moment clé pour stimuler la créativité, l'ambition et les collaborations futures

Renseignements au 06 31 74 58 81
contact@assodevelup.fr



SALON PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

2^e édition

**25 Ateliers
14 conférences
1 table ronde**



ESPACE JEAN DUBESSAY BELLERIVE-SUR-ALLIER

14 ET 15 OCTOBRE 2025



**Téléchargez votre billet gratuit,
Retrouvez le programme,
Inscrivez vous aux ateliers**

www.assodevelup.fr





9h00

**À la découverte de la Q.V.C.T. La conférence. Virginie Martinet**

Explorez les enjeux de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (Q.V.C.T) et découvrez des stratégies concrètes pour améliorer le bien-être au travail. Un moment d'échange pour mieux comprendre et agir sur l'environnement professionnel

10h00

**"Sois toi-même..." vraiment ? Le défi inclusif des entreprises. Monika Gosgnach**

Et si le bien-être au travail passait par une culture réellement inclusive ? Face au désengagement et au mal-être, la diversité et l'inclusion peuvent devenir des leviers puissants de bien-être, d'engagement et de performance durable. Explorons comment construire une culture où les singularités deviennent des forces.

11h00

**Bien digérer, le double impact de la digestion sur notre vitalité et notre émotionnel Chris Vôthien**

Découvrez l'impact de la digestion sur notre vitalité et notre bien-être émotionnel à travers les principes de la médecine chinoise. Apprenez comment une digestion optimale influence notre énergie et notre état émotionnel pour un équilibre global.

13h30

**Manager, c'est décoder l'autre avant de convaincre. Nadine Franco**

Dans un monde où l'on parle d'agilité, d'engagement et de leadership positif, comprendre l'autre devient un levier plus puissant que convaincre à tout prix. Cette conférence vous propose une plongée vivante et concrète dans les différences de perception, de styles relationnels et de comportements, à travers l'éclairage du modèle DISC.

Managers, dirigeants : et si votre plus grand pouvoir, c'était l'écoute fine et l'ajustement subtil à vos interlocuteurs ?

14h30

**L'importance de la culture de prévention au sein de l'entreprise. Thifaine Beau**

Découvrez pourquoi et comment instaurer une démarche proactive pour prévenir les risques, protéger la santé des employés et améliorer la performance globale de l'entreprise."

15h30

**La mesure du stress. Quelles solutions face à une exposition de plus en plus élevée ? Éric Tary**

Comprendre la mesure du stress et les solutions face à une exposition croissante. Cet atelier vous initie à la pratique de la cohérence cardiaque appliquée, deux méthodes éprouvées pour renforcer sa résilience au stress et améliorer la santé globale (apportez une paire d'écouteurs)

16h30

**Prévenir les troubles musculosquelettiques grâce à la méthode Poyet. Aurore Chapuy**

La méthode manuelle Poyet, aussi légère que le battement d'aile du papillon, agit tout en douceur sur la structure du corps. Découvrez comment elle peut être utile pour prévenir les troubles musculosquelettiques en permettant au corps de retrouver son harmonie.

17h30

Table ronde entreprises + buffet

9h00

**Et si la clé de la performance et du mieux-être, c'était d'apprendre à changer de motivation ? Claire Garanger**

Nous activons tous différents types de motivation selon le contexte. Lors de cette conférence interactive, découvrez comment les activer et gagner en agilité grâce à un outil inédit, préservant performance et bien-être, individuel comme collectif

10h00

**L'évolution technique de la chaussure de sécurité. Sébastien Palais**

Explorez l'évolution technique de la chaussure de sécurité, du traditionnel sabot à la moderne basket de sécurité. Découvrez comment les avancées en design et technologie ont transformé cet équipement essentiel pour allier confort, performance et protection sur le lieu de travail

11h00

**T.M.S. L'impact de la posture dans notre quotidien Kévin Chabot**

Découvrez l'impact des Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S.) et l'importance de la posture dans notre quotidien. Apprenez à identifier les mauvaises habitudes posturales et les solutions pour prévenir les T.M.S., améliorer votre bien-être et votre performance au travail

13h30

**Risques psychosociaux: sortir des clichés pour une prévention qui marche SVP travail et organisation**

Explorez des approches concrètes et innovantes pour comprendre, identifier et prévenir les RPS en entreprise, afin de garantir un environnement de travail sain et productif. Un focus sur des actions réalistes et adaptées.

14h30

**Commencer par se manager soi-même avec les Techniques d'Optimisation du Potentiel Romain Fontaimpe**

Les TOP, une méthode créée pour les sportifs et développée dans l'armée. Apprendre à mieux se connaître, et à mobiliser ses ressources au juste niveau. Être en pleine possession de ses moyens que la situation soit prévue ou imprévue, et durer...

15h30

**L'Intelligence Émotionnelle, une autre forme d'intelligence : De la Mesure à l'Action Stéphane Argentiéri**

Découvrez comment l'intelligence émotionnelle impacte nos performances professionnelles, académiques et sportives. Apprenez à comprendre vos émotions, à communiquer efficacement, à entretenir des relations respectueuses, à prendre des décisions éclairées et agir malgré la pression. Une conférence pour découvrir les 5 piliers de l'intelligence émotionnelle et le pouvoir du diagnostic de quotient émotionnel « EQ-i 2.0 », premier instrument d'évaluation de l'intelligence émotionnelle validé scientifiquement.

16h30

**Et si votre santé mentale se jouait... dans votre assiette ? Dr Linda Belabed**

Fatigue chronique, baisse de concentration, irritabilité, stress permanent, ... Et si l'un des leviers les plus sous-estimés pour agir sur la santé mentale au travail se trouvait dans notre alimentation quotidienne ? Dr Linda Belabed experte en nutrition, décrypte les liens entre nutrition, cerveau et bien-être mental, et propose des pistes concrètes pour intégrer l'alimentation dans les stratégies QVCT.

18h30

UP Hero + buffet

9h00 **1/ En solo ou en équipe, et si l'Ikigai rallumait les étoiles ? Claire Garanger**

Explorez l'Ikigai, cette « boussole » japonaise qui aide à retrouver sens et enthousiasme dans votre parcours ou votre projet, que ce soit en solo ou en équipe.

Un atelier ludique pour reconnecter à ce qui fait vibrer pour encore plus d'énergie, d'engagement et de cohésion au travail.



2/ Et si 20 minutes de massage Amma assis changeaient tout ? Nadège Ribier

Découvrez le Amma assis, une technique de massage adaptée pour prévenir le stress, les troubles Musculo-Squelettiques (TMS) directement sur le lieu de travail. Venez découvrir comment cette pratique rapide, accessible et sans contrainte s'intègre parfaitement dans une démarche de bien-être en entreprise. Vous y découvrirez également des astuces pratiques comme des échauffements musculaires, des étirements ciblés et des techniques d'auto-massage faciles à reproduire au quotidien pour préserver votre santé et votre énergie.



10h00 **3/ Le pouvoir de décoder les personnalités. Découvrez le DISC et ses couleurs. Nadine Franco**

Venez découvrir les différentes habitudes comportementales, identifier votre couleur ainsi que les leviers pour améliorer vos interactions.

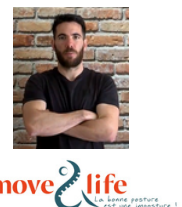


4/ Et si on s'offrait un peu de détente? Pour quand on en aura besoin... Romain Fontaimpe

Découvrez les outils des Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP) pour gérer le stress, retrouver son calme et renforcer son bien-être au travail. Un atelier pratique pour intégrer la détente dans votre quotidien.



5/ TMS Posture et stretching myofascial, douleurs musculaires et articulaires Kevin Chabot Explorez les liens entre posture, stretching myofascial et les douleurs musculaires et articulaires courantes au travail. Apprenez des techniques simples et efficaces pour prévenir et soulager les TMS, et découvrez comment intégrer le sport en entreprise pour améliorer la santé et la performance des collaborateurs.



11h00 **6/ Renforcer sa Confiance en Soi : Un Équilibre entre performance et Sérénité Stéphane Argentiéri**

Dans un monde traversé par l'incertitude, la complexité et la pression du résultat, la confiance en soi s'impose comme une ressource précieuse, souvent mise à l'épreuve.

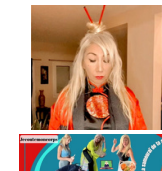
Cet atelier vous invite à comprendre les ressorts de la confiance en soi et ses liens avec l'intelligence émotionnelle.



7/ Les ice-breakers, comment briser la glace en réunion. Valérie Alizard Apprenez des techniques simples et ludiques pour briser la glace, favoriser la communication et créer un climat de confiance. Un atelier pratique pour renforcer la cohésion d'équipe et stimuler la créativité.



8/ Qi Gong pour stimuler le centre siège de la digestion, selon la médecine chinoise. Chris Vôthien Explorez le Qi Gong appliqué à la stimulation du centre siège de la digestion, selon les principes de la médecine chinoise. Apprenez des exercices spécifiques pour améliorer la digestion, réduire le stress et équilibrer votre énergie, favorisant ainsi un bien-être durable



9/ Ergonomie et santé au travail, un levier pour l'attractivité et la performance. SVP Découvrez comment l'ergonomie et la santé au travail sont des leviers essentiels pour améliorer l'attractivité et la performance de l'entreprise. Apprenez à adapter l'environnement de travail pour optimiser le bien-être des collaborateurs, prévenir les risques et favoriser une productivité durable



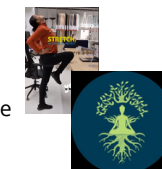
10/ Team building Impro-théâtre Chrystelle Brugières Venez vivre une expérience ludique avec le team-building improvisation théâtrale ! Un atelier interactif pour renforcer la cohésion d'équipe, développer l'écoute, la créativité et l'agilité mentale, tout en s'amusant. Idéal pour dynamiser les groupes et favoriser la communication au sein des équipes.



11/ Révélez votre couleur dominante et booster votre bien-être au travail. Jennifer Paris Votre environnement de travail parle de vous ! Identifiez votre couleur dominante et apprenez comment l'intégrer pour stimuler votre performance, réduire le stress et transformer votre bureau en un espace harmonieux.



12/ Yoga devant son ordinateur Ursula Orduna Aubry Vous étirez, dénouer les tensions physiques, éclaircir le mental grâce à des mouvements de Yoga sur chaise et debout ; avec ces exercices de respiration vous allez trouver le calme, apaiser votre esprit et faire descendre le niveau de stress ; grâce au Yoga des yeux, vous allez travailler l'équilibre physique et émotionnel. C'est une séance accessible à tous.



13/ Sous tension constante vivre ce qui se passe en soi. Sophrologie. Christelle Dupas. Vos collaborateurs vivent sous tension constante, parfois jusqu'à l'épuisement. Derrière une apparente efficacité, le stress chronique s'installe silencieusement, ouvrant la voie à l'anxiété, à la dépression ou à des troubles plus profonds. Certaines personnes disent se sentir vides de l'intérieur, comme déconnectées d'elles-mêmes, de leurs émotions, de leur élan de vie. Ce vide peut parfois se combler par des comportements compensatoires (addictions, suractivité, isolement...).



9h00

14/ Serious-game prévention Crash-investigation Thifaine Beau

Participez à un serious game immersif de type Crash-investigation. Décodez un accident, identifiez les causes sous-jacentes et travaillez collectivement pour proposer des solutions concrètes et préventives afin d'éviter que l'incident ne se reproduise. Un atelier dynamique pour comprendre et prévenir les risques au travail.



10h00

15/ Testez le team-building Yoga dynamique, tonique et sportif Ursula Orduna Aubry

Une séance de 45 minutes pour étirer son corps, prendre conscience de ses muscles, travailler son équilibre grâce au regard. La pratique de Yoga contribue à réduire la tension, augmenter la sensation de calme et de bien-être, diminuer le stress, améliorer la concentration, renouveler l'énergie et la vitalité, accroître la souplesse, augmenter le tonus et la force musculaire, contribuer à la détoxification du corps, améliorer les capacités respiratoires. Il est essentiel de bien s'hydrater avant et après la pratique. Apportez une petite serviette.



16/ Sensibilisation aux RPS grâce à la réalité virtuelle.

Marie -Pascale Lemaire Un atelier choc en réalité virtuelle pour décider, en conscience, de faire de la prévention des RPS une priorité d'entreprise. Vous comprendrez pourquoi prévenir les RPS est un levier stratégique pour la santé et la performance de vos collaborateurs



17/ Comment réagir en cas de départ de feu. Sandy Léonard (accès libre 10h - 12h) Apprenez à réagir efficacement en cas de départ de feu avec cet atelier pratique. Découvrez l'utilisation des extincteurs, les gestes essentiels de sécurité, exercez vous grâce au bac à feu. Un moment d'apprentissage interactif, pour renforcer la sécurité en entreprise.



11h00

18/ Équipe mode d'emploi, construire la confiance pour mieux performer. Nadine Franco

Venez découvrir les fondations de la cohésion d'équipe (confiance, cadre, vision, communication), une expérience collective qui illustre la dynamique d'équipe.



19/ Apprenez à gérer votre stress grâce aux points d'acupression. Aurore Chapuy

Découvrez et testez les points d'acupression permettant de réduire votre stress et améliorer votre bien-être. La réflexologie, un atelier à proposer à vos équipes



13h30

20/ Générer des visuels impactants avec des feutres pour faciliter la communication au sein de l'entreprise. Géraldine Lafitte

Venez découvrir comment faire émerger l'essentiel de vos messages sous un format original et impactant. Nous utiliserons papier et feutres pour imaginer et créer du lien entre vos idées pour faciliter votre communication. N'oubliez pas que "1 dessin vaut mieux qu'un long discours" Si vous pensez ne pas savoir dessiner, c'est encore mieux.



21/ À la découverte de la QVCT l'atelier. Virginie Martinet

Plongez dans l'univers de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) lors de cet atelier interactif. Découvrez les enjeux liés à la QVCT, identifiez les leviers d'amélioration et explorez des solutions concrètes pour créer un environnement de travail plus sain et plus performant.



14h30

22/ TMS Posture et stretching douleurs musculaires et articulaires. Kevin Chabot

Explorez les liens entre posture, stretching myofascial et les douleurs musculaires et articulaires courantes au travail. Apprenez des techniques simples et efficaces pour prévenir et soulager les TMS, et découvrez comment intégrer le sport en entreprise pour améliorer la santé et la performance des collaborateurs.



23/ Changement de cap, voulu ou non, comment se préparer ? Claire Garanger

Parce qu'un virage peut ouvrir de nouveaux horizons, embarquez pour un mini-voyage permettant de poser les bases d'une transition réussie. Un atelier ludique et interactif pour changer de cap sans perdre le nord : reprendre le gouvernail, revenir à l'essentiel, anticiper les étapes-clé d'un changement et prévoir des actions concrètes pour avancer avec confiance.



15h30

24/ Et si 20 minutes de massage Amma assis changeaient tout ? Nadège Ribier

Découvrez le Amma assis, une technique de massage adaptée pour prévenir le stress, les troubles Musculo-Squelettiques (TMS) directement sur le lieu de travail. (cf descriptif atelier n°2)



25/ Stimuler la concentration par une expérience sensorielle

Sophrologie. Christelle Dupas Dans un quotidien professionnel souvent fragmenté, marqué par la dispersion de l'attention, les sollicitations constantes et le stress, retrouver un point d'ancrage devient essentiel. Cette intervention propose une expérience immersive autour d'un objet de concentration, exploré à travers les 5 sens. Un voyage symbolique et sensoriel qui traverse le présent (ce que l'on perçoit ici et maintenant), le passé (l'origine, l'histoire de l'objet), et le futur (son évolution, ses transformations possibles).



Mardi 14 octobre

Conférences

Ateliers



9h00	À la découverte de la Q.V.C.T. La conférence. Virginie Martinet	☐	☐ 1/ En solo ou en équipe, et si l'Ikigai rallumait les étoiles ? Claire Garanger ☐ 2/ Et si 20 minutes de massage Amma assis changeaient tout ? Nadège Ribier
10h00	"Sois toi-même..." vraiment? Le défi inclusif des entreprises. Monika Gosgnach	☐	☐ 3/ Quel animal êtes vous? Outil DISC. Nadine Franco ☐ 4/ Et si on s'offrait un peu de détente ? Pour quand on en aura besoin... Romain Fontaimpe ☐ 5/ TMS Posture et stretching myofascial, douleurs musculaires et articulaires Kevin Chabot
11h00	Bien digérer, le double impact de la digestion sur notre vitalité et notre émotionnel. Chris Vôthien	☐	☐ 6/ Renforcer sa Confiance en Soi : Un Équilibre entre performance et Sérénité Stéphane Argentiéri ☐ 7/ Les ice-breakers, comment briser la glace en réunion. Valérie Alizard
13h30	Manager, c'est décoder l'autre avant de convaincre. Nadine Franco	☐	☐ 8/Qi Gong pour stimuler le centre siège de la digestion, selon la médecine chinoise. Chris Vôthien ☐ 9/ Ergonomie et santé au travail, un levier pour l'attractivité et la performance. SVP
14h30	L'importance de la culture de prévention au sein de l'entreprise. Thifaine Beau	☐	☐ 10/ Team building Impro-théâtre Chrystelle Brugières ☐ 11/ Révélez votre couleur dominante et booster votre bien-être au travail. Jennifer Paris
15h30	La mesure du stress. Quelles solutions face à une exposition de plus en plus élevée ? Éric Tary	☐	☐ 12/ Yoga devant son ordinateur Ursula Orduna Aubry ☐ 13/ Sous tension constante vivre ce qui se passe en soi. Sophrologie. Christelle Dupas
16h30	Prévenir les troubles musculosquelettiques grâce à la méthode Poyet. Aurore Chapuy	☐	
17h30	Table ronde entreprises + buffet		

Mercredi 15 octobre

9h00	Et si la clé de la performance et du mieux-être, c'était d'apprendre à changer de motivation ? Claire Garanger	☐	☐ 14/ Serious-game prévention Crash-investigation Thifaine Beau
10h00	L'évolution technique de la chaussure de sécurité. Sébastien Palais	☐	☐ 15/ Testez l'activité Yoga dynamique Tonique et sportif Ursula Orduna Aubry ☐ 16/ Sensibilisation aux RPS grâce à la réalité virtuelle. Marie -Pascale Lemaire ☐ 17/ Comment réagir en cas de départ de feu. Sandy Léonard (accès libre 10h - 12h)
11h00	T.M.S. L'impact de la posture dans notre quotidien. Kévin Chabot	☐	☐ 18/ Équipe mode d'emploi. Construire la confiance pour mieux performer. Nadine Franco ☐ 19/ Apprenez à gérer votre stress grâce aux points d'acupression. Aurore Chapuy
13h30	Risques psychosociaux: sortir des clichés pour une prévention qui marche. SVP travail et organisation	☐	☐ 20/ Générer des visuels impactants avec des feutres pour faciliter la communication au sein de l'entreprise. Géraldine Lafitte ☐ 21/ À la découverte de la QVCT l'atelier Virginie Martinet
14h30	Commencer par se manager soi-même avec les Techniques d'Optimisation du Potentiel Romain Fontaimpe	☐	☐ 22/ TMS Posture et stretching douleurs musculaires et articulaires. Kevin Chabot ☐ 23/ Changement de cap, voulu ou non, comment se préparer ? Claire Garanger
15h30	L'Intelligence Émotionnelle, une autre forme d'intelligence : De la Mesure à l'Action Stéphane Argentiéri	☐	☐ 24/ Et si 20 minutes de massage Amma assis changeaient tout ? Nadège Ribier ☐ 25/ Stimuler la concentration par une expérience sensorielle Sophrologie. Ch.Dupas
16h30	Fatigue, baisse de concentration. La réponse dans notre alimentation Dr. Linda Belabed	☐	



