



CATALOGUE DE FORMATION

2024

otium



SOMMAIRE

- 01 A propos d'Otium
- 02 Les formations "santé physique"
- 03 Les formations "santé mentale"
- 04 La conférence "Lutter contre la sédentarité"
- 05 Nous contacter



A propos d'Otium





A propos d'Otium

Fervents convaincus et passionnés par la conduite du changement, nous sommes persuadés que le succès d'une entreprise dépend de l'effort collectif alors même que chaque individu apporte sa pierre à l'édifice. Ainsi **Otium** a pour vocation de transformer les mentalités dans le monde professionnel en plaçant la santé au coeur des politiques d'entreprise.

Otium trouve son origine dans une amitié forgée durant notre parcours d'ingénieur. Portés par une vision partagée dès le début, nous avons choisi d'associer nos compétences pour développer une solution novatrice en accord avec nos valeurs et notre désir commun de donner du sens à notre travail.



**Agir pour la santé de
votre entreprise**

otium



02



Les formations “santé physique”

- ▶ Sensibilisation aux troubles musculosquelettiques
- ▶ Prévention des gestes et postures à risque
- ▶ L'alimentation, source d'énergie au quotidien
- ▶ Les fondamentaux d'un sommeil réparateur
- ▶ Comprendre les comportements addictifs



► Sensibilisation aux troubles musculosquelettiques

Description

La formation "Sensibilisation aux Troubles Musculosquelettiques" du module "SANTÉ PHYSIQUE" a été conçue par les formateurs d'Otium dans le but de sensibiliser les participants aux troubles musculosquelettiques, de les informer sur leurs implications et de leur enseigner les bonnes pratiques pour prévenir efficacement ces risques à court, moyen et long terme.

La sédentarité, souvent associée à un mode de vie où l'activité physique est limitée, est l'une des principales causes de l'apparition des Troubles Musculosquelettiques (TMS). En effet, le manque de mouvement peut entraîner des faiblesses musculaires, des "mauvaises postures", des diminutions de mobilité, prédisposant par conséquent les muscles et les articulations à des tensions excessives et des déséquilibres.

Le fil conducteur de cette session est ainsi de faire naître chez vos collaborateurs une prise de conscience et de leur transmettre des outils pragmatiques pour intégrer plus de mouvement dans leur journée de travail. In fine cette formation vous permettra d'encourager une culture d'entreprise plus dynamique et axée sur le bien-être physique de vos salariés.

Objectifs pédagogiques

-  Comprendre la notion de risque et de troubles musculosquelettiques
-  Identifier les comportements à risque du quotidien
-  Comprendre les bienfaits d'une activité physique et sportive pour prévenir les TMS
-  Expérimenter les premières solutions pragmatiques pour se mettre en mouvement et lutter contre l'apparition des TMS

Infos pratiques



2 heures



Tarif sur devis



15 personnes



Aucun pré-requis

NB : Le détail de chaque formation est disponible sur [notre site](#) en cliquant sur l'intitulé de chaque module





► Prévention des gestes et postures à risque

Description

La formation "Prévention des gestes et postures à risque" du module de formation " SANTE PHYSIQUE" a été créée par les formateurs d'Otium afin d'apporter à vos collaborateurs un premier degré de sensibilisation face aux gestes et postures à risque liés à leurs activités de travail.

De nos jours, nos vies professionnelles modernes nous font passer de longues heures assis(e) devant un ordinateur. Ces postures statiques prolongées et répétées peuvent dès lors entraîner des douleurs musculaires, des tensions ou des gênes appelées communément "troubles musculosquelettiques" (TMS).

Cette session explore ainsi les principaux défis ergonomiques rencontrés sur les postes dits "de bureau" en apportant des conseils pratiques et réalistes à vos collaborateurs. En somme, cette formation leur permettra de s'approprier des habitudes posturales adaptées à leur environnement afin de maintenir leur productivité et de prévenir les douleurs insidieuses liées aux TMS.

Objectifs pédagogiques

-  Comprendre les facteurs d'apparition des troubles musculosquelettiques (TMS)
-  Analyser les postures à risque du quotidien (professionnelles et personnelles)
-  Régler son poste de travail de façon ergonomique
-  Découvrir les bonnes pratiques à adopter lors d'une journée de travail en bureau

Infos pratiques



2 heures



Tarif sur devis



15 personnes



Aucun pré-requis

NB : Le détail de chaque formation est disponible sur [notre site](#) en cliquant sur l'intitulé de chaque module





► L'alimentation, source d'énergie au quotidien

Description

La formation "L'alimentation, source d'énergie du quotidien" du module de formation "SANTÉ PHYSIQUE" a été élaborée par les formateurs d'Otium afin de rappeler à vos collaborateurs que leur alimentation joue un rôle crucial sur leur performance au travail, leur niveau d'énergie au quotidien et sur leur santé à long terme.

Dans nos vies trépidantes entremêlées de réunions, de délais et d'engagements, il est facile de négliger son alimentation et de se tourner vers des choix rapides mais souvent peu sains.

Cette première session parcourt ainsi les stratégies pratiques pour intégrer une alimentation saine dans le quotidien professionnel. En outre nous passerons en revue les connaissances et les outils élémentaires pour que vos collaborateurs puissent prendre des décisions éclairées et nourrissantes.

Objectifs pédagogiques

-  Comprendre les grands principes de l'alimentation saine : Contenu et Répartition, Quantité et Equilibre, Qualité et Variété
-  Se familiariser avec les fondamentaux de la nutrition : Macro et micronutrition
-  Découvrir et s'appropriier les notions de besoins et de dépenses énergétiques
-  Explorer les concepts d'habitudes et de régimes alimentaires

Infos pratiques



2 heures



Tarif sur devis



15 personnes



Aucun pré-requis

NB : Le détail de chaque formation est disponible sur [notre site](#) en cliquant sur l'intitulé de chaque module





► Les fondamentaux d'un sommeil réparateur

Description

La formation "Les fondamentaux d'un sommeil réparateur" du module de formation " SANTE PHYSIQUE" a été pensée par les formateurs d'Otium afin de prodiguer à vos collaborateurs les clés essentielles d'un sommeil réparateur et vecteur d'énergie dans leur quotidien.

Cette session explore les fondements de la gestion naturelle du sommeil en examinant les facteurs élémentaires qui influencent notre capacité à nous reposer efficacement. Dans une optique de maximisation de la productivité ou simplement pour améliorer sa qualité de vie, cette formation fournit les outils nécessaires pour optimiser son sommeil et ainsi se préparer à affronter chaque journée de travail avec la bonne énergie.

Objectifs pédagogiques

-  Comprendre les processus physiologiques de l'éveil et du sommeil : rythme circadien et horloge biologique
-  Se familiariser avec les mécanismes du sommeil : notions de cycles et de phases du sommeil
-  Identifier les perturbateurs du sommeil et savoir les combattre
-  Apprendre à se créer un cadre de sommeil idéal
-  Se familiariser avec la notion de sieste et de récupération diurne

Infos pratiques



2 heures



Tarif sur devis



15 personnes



Aucun pré-requis

NB : Le détail de chaque formation est disponible sur [notre site](#) en cliquant sur l'intitulé de chaque module





► Comprendre les comportements addictifs

Description

La formation "Comprendre les comportements addictifs" du module "SANTÉ PHYSIQUE" a été créée par les formateurs d'Otium pour sensibiliser vos collaborateurs aux risques des comportements addictifs dans le contexte professionnel.

Nos journées sont ponctuées de sources de stress et de pressions subies aléatoirement. En conséquence ces états psychiques peuvent nous pousser vers des comportements addictifs afin de "relâcher la pression". On distingue alors deux catégories d'addictions ; les addictions comportementales et les addictions aux substances.

Cette session offre à vos collaborateurs un aperçu global du sujet leur permettant de comprendre et d'identifier les signes précurseurs des addictions. Par ailleurs, cette formation à visée préventive a été pensée de manière à favoriser le dialogue afin de renforcer la résilience de tous autour d'un sujet considéré comme tabou dans le milieu professionnel.

Objectifs pédagogiques

- 🔄 Différencier les deux "types" d'addictions ; comportementales et aux substances
- 🔄 Comprendre les processus physiologiques liés à la récompense
- 🔄 Rassurer et rappeler les pistes de prévention existantes
- 🔄 Partager l'expérience de chacun sur le sujet des addictions

Infos pratiques



2 heures



Tarif sur devis



15 personnes



Aucun pré-requis

NB : Le détail de chaque formation est disponible sur [notre site](#) en cliquant sur l'intitulé de chaque module





03



Les formations “santé mentale”

- ▶ Gestion du stress et des émotions
- ▶ Développement de l'empathie
- ▶ Communication non-violente
- ▶ Assertivité leadership



► Gestion du stress et de l'émotion

Description

La formation "Gestion du stress et des émotions" du module de formation "SANTÉ MENTALE" a été pensée par les formateurs d'Otium dans l'optique de fournir aux participants une compréhension approfondie du lien présent entre leurs émotions et les réactions physiologiques individuelles tout en apprenant à les maîtriser dans un contexte professionnel.

Dans un monde où les émotions jouent un rôle crucial dans notre quotidien, il est essentiel de comprendre leur impact sur notre corps et notre comportement. À travers des exercices pratiques et des analyses de profil émotionnel, vous développerez une conscience accrue de vos émotions et de leur impact sur votre comportement social.

Nous vous guiderons également dans l'art de canaliser vos émotions dans un contexte professionnel, vous permettant ainsi de communiquer de manière claire et rationnelle, même dans les situations les plus stressantes.

Objectifs pédagogiques

-  Formuler l'impact des émotions sur le corps
-  Evaluer son profil émotionnel
-  Canaliser l'impact de ses émotions dans un contexte social
-  Communiquer de façon rationnelle sans basculer dans l'émotionnel

Infos pratiques



6 heures



Tarif sur devis



15 personnes



Aucun pré-requis

NB : Le détail de chaque formation est disponible sur [notre site](#) en cliquant sur l'intitulé de chaque module





► Développement de l'empathie

Description

La formation "Développement de l'empathie" du module "SANTÉ MENTALE" a été élaborée pour promouvoir le développement de l'empathie en entreprise et cultiver une culture organisationnelle inclusive et collaborative.

Dans un environnement professionnel en constante évolution (arrivée des nouvelles générations par exemple), il est essentiel de renforcer notre capacité à s'adapter et à travailler en équipe. En mettant l'accent sur l'importance d'embrasser la diversité, nous encourageons les participants à reconnaître la valeur de l'hétérogénéité des profils au sein de leur équipe.

À travers des exercices de groupe, des mises en situation et des temps d'échange, nous vous guidons dans la compréhension profonde de la réalité de l'autre, favorisant ainsi des interactions empathiques et respectueuses pour, in fine, créer des équipes plus unies et riches de leur diversité.

Objectifs pédagogiques

-  Visualiser et comprendre la différence
-  Pratiquer l'écoute généreuse et active
-  Réussir à avoir des conversations difficiles

Infos pratiques



6 heures



Tarif sur devis



15 personnes



Aucun pré-requis

NB : Le détail de chaque formation est disponible sur [notre site](#) en cliquant sur l'intitulé de chaque module





► Communication non-violente

Description

La formation "Communication non-violente" du module " SANTE MENTALE" a été créée par les formateurs d'Otium afin de réaffirmer les fondamentaux de la communication, en insistant particulièrement sur l'importance de l'écoute active pour aborder les difficultés avec empathie.

Face aux conséquences souvent néfastes des communications violentes sur le lieu de travail, notre formation sur la communication non-violente se présente à vous comme un outil essentiel pour apprendre à rationaliser et choisir les bons mots durant des échanges autour de sujets épineux.

Au cours de cette formation, vous apprendrez à transformer les interactions délicates en opportunités de croissance et de collaboration. En devenant un vecteur de positivité au sein de votre équipe, vous contribuerez à créer un environnement professionnel où le respect mutuel et la compréhension sont prioritaires, favorisant ainsi un climat de travail sain et productif.

Objectifs pédagogiques

-  Comprendre les enjeux de la communication
-  Pratiquer l'écoute active dans une démarche de résolution de problème
-  Etre vecteur de positivité dans une équipe

Infos pratiques



6 heures



Tarif sur devis



15 personnes



Aucun pré-requis

NB : Le détail de chaque formation est disponible sur [notre site](#) en cliquant sur l'intitulé de chaque module





▶ Assertivité leadership

Description

La formation "Assertivité leadership" du module " SANTE MENTALE" a été conçue par les formateurs d'Otium afin d'accompagner les managers vers un leadership plus éthique, humain et vecteur de confiance pour leurs équipes.

En observant les conséquences des interactions inefficaces et des dynamiques de groupe discordantes, cette formation offre une approche plus stratégique des rapports humains. Vous y découvrirez les outils nécessaires pour vous affirmer au sein de votre équipe, pour valoriser les compétences individuelles dans la réalisation d'objectifs, et in fine, pour rayonner en tant que leader inspirant.

Objectifs pédagogiques

-  Découvrir son profil de leader
-  Adopter une posture inspirante selon le contexte social
-  Valoriser les forces de chacun dans la poursuite d'un objectif commun
-  Favoriser la montée en compétences grâce au feedforward / feedback

Infos pratiques



6 heures



Tarif sur devis



15 personnes



Aucun pré-requis

NB : Le détail de chaque formation est disponible sur [notre site](#) en cliquant sur l'intitulé de chaque module





04



La conférence : Lutter contre la sédentarité



Lutter contre la sédentarité



La sédentarité au sein des milieux professionnels est désormais un enjeu majeur de santé publique en France. Et pour cause, l'avènement des nombreuses technologies et les modes de travail de plus en plus sédentaires contraignent une large majorité des travailleurs à passer de longues heures en station assise statique prolongée devant un écran.

Ces comportements entraînent inéluctablement une multitude de problèmes de santé, allant de l'obésité et des maladies cardiovasculaires à la fatigue chronique ou encore aux troubles musculosquelettiques. Cette conférence vient alors mettre en lumière les défis rencontrés, les meilleures pratiques à adopter et les solutions novatrices pour promouvoir un mode de vie actif et équilibré au sein des entreprises.





Nous contacter





Découvrez notre équipe



Vincent CAZIN

Co-fondateur et ingénieur
biomédical



Théo MANGIN

Co-fondateur et ingénieur
en prévention des risques
professionnels



Contacter nous



contact@otium.com



06 50 87 60 44

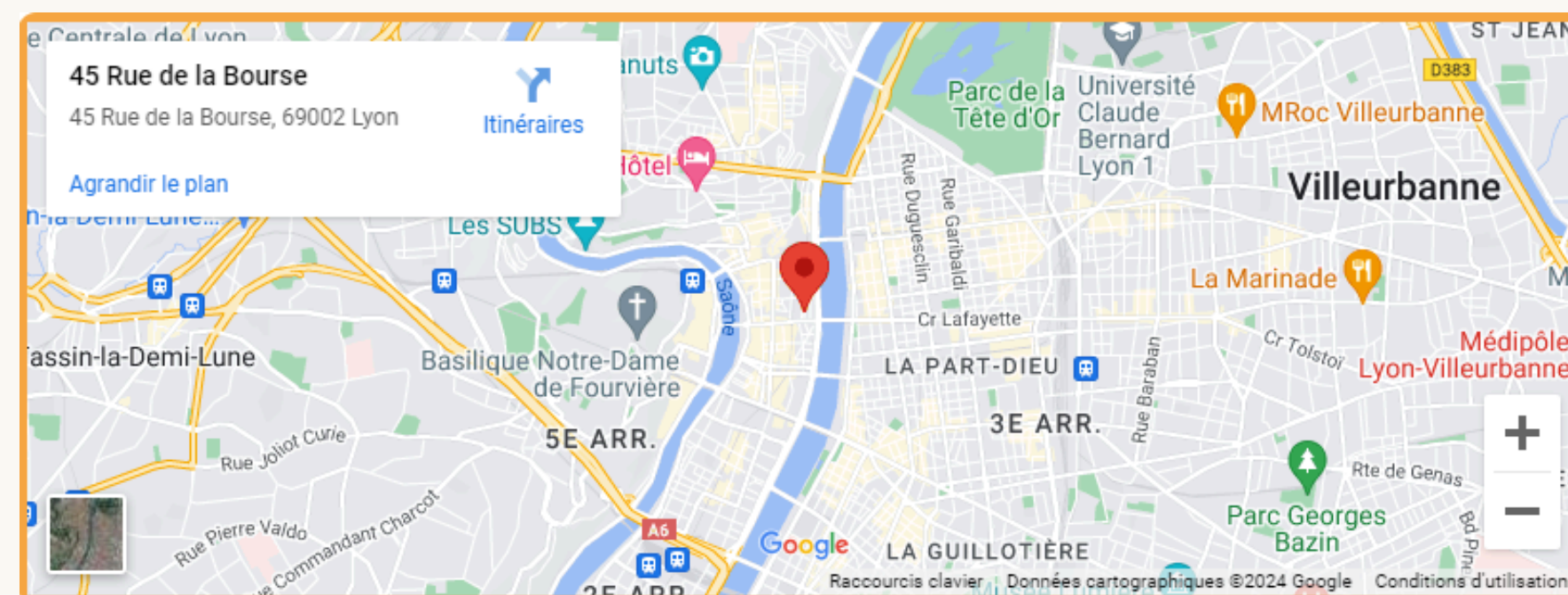


OTIUM CM

Où sommes-nous basés ?



Notre siège social est situé au :
45 Rue de la Bourse, Lyon 69002, France
Espace « LE 144 »





otium

AGIR POUR LA SANTÉ
DE VOS
COLLABORATEURS