

Joam
POUR MIEUX-ÊTRE

Entreprise adaptée

Créatrice de bien-être au travail

Entre nos mains, découvrez la différence.



Bonjour!

Nous sommes la première **entreprise adaptée** créée dans le domaine du bien-être et de la qualité de vie au travail en France. JOAM s'inscrit dans **l'économie sociale et solidaire** contribuant par son modèle à la diversité et l'égalité des chances pour tous en intégrant des salariés en situation de handicap au sein de nos entreprises partenaires.



Pour nous rapprocher de vous, nous avons des équipes sur les grandes métropoles et nous nous déplaçons sur toute la France.

Pour plus de confort, certains des ateliers et conférences peuvent se faire **en présentiel** ou **en webinaire**, en fonction de vos besoins.

NOS PRESTATIONS



LES MASSAGES

AMMAS ASSIS



SHIATSU
DÉTENTE



MASSAGE DU
DOS ET DES
ÉPAULES



REFLEXOLOGIE
PLANTAIRE



MASSAGE DES
MAINS



MASSAGE DU
VISAGE ET DU
CRÂNE



Pour votre expérience entre nos mains, vous aurez le choix entre des séances **en récurrentes** ou **en évènementiel** pour les massages.



*Massage bien-être, sans visée thérapeutique.





MASSAGE AMMA ASSIS

Le **massage amma assis** est une méthode de détente et de relaxation.

La personne qui en bénéficie demeure **habillée** et est confortablement installée sur une **chaise ergonomique**.

Ce type de massage cible le dos, les hanches, la nuque, les bras, les mains et la tête.

LES BIENFAITS

- Procure de la relaxation et du bien-être.
- Massage idéal au travail.
- Lutte contre le stress en entreprise et redynamise.
- Soulage les douleurs liées aux mauvaises postures.
- Préviens les troubles musculosquelettiques (TMS).



ACCESSIBILITÉ

Tous (sauf femme enceinte)

DURÉE

20 minutes en évènementiel

30 minutes en récurrent





SHIATSU DETENTE

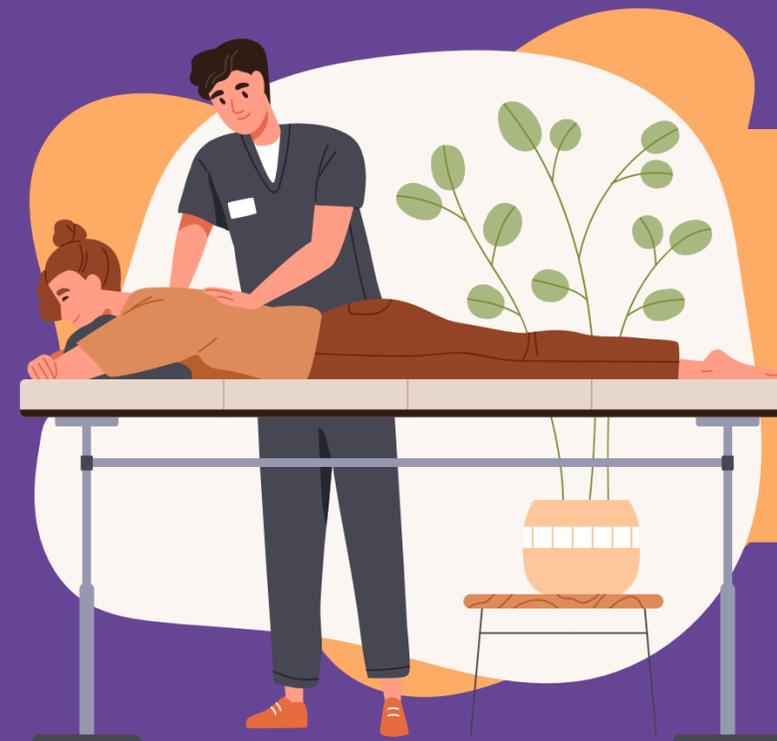
Le **Shiatsu** se pratique habillé et consiste en l'application de pressions des pouces sur le corps, le long de lignes immatérielles connues sous le nom de méridiens.

Vos collaborateurs auront l'occasion de découvrir une **technique d'acupression** qui favorise une **relaxation profonde**.

Cette méthode constitue un moyen efficace de prendre soin de soi dans le cadre d'une démarche visant à améliorer la qualité de vie au travail.

LES BIENFAITS

- Libération de l'énergie pour la gestion de stress par l'organisme.
- Diminution de la fatigue, maux de dos, problèmes de sommeil...



ACCESSIBILITÉ

Tous (sauf femme enceinte)

DURÉE

30 minutes en récurrent





MASSAGE DU DOS ET DES EPAULES

Les maux de dos et les tensions musculaires figurent parmi les symptômes les plus fréquemment rapportés par les employés en situation de stress au travail.

Un massage du dos et des épaules, réalisé directement sur la peau avec une crème non grasse. Ce massage constitue une **solution très appréciée** par les adeptes des soins en institut.

LES BIENFAITS

- Détente immédiate.
- Evacuation du stress et des tensions.
- Libération de la fatigue.



ACCESSIBILITÉ

Tous (sauf femme enceinte)

DURÉE

30 minutes en récurrent





REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Lorsqu'on travaille la plante des pieds avec les doigts, on **stimule le point réflexe** lié à un **organe perturbé**.

La **circulation sanguine** est améliorée, les zones réflexes ainsi décongestionnées vont permettre aux organes correspondants de mieux fonctionner.

LES BIENFAITS

- Détente et relaxation.
- Élimination des effets néfastes du stress (fatigue, états dépressifs, anxiété, contractures musculaires...).
- Meilleure gestion du stress.



ACCESSIBILITÉ

Tous (sauf les troubles graves de la circulation, les débuts de grossesse, les maladies du cœur, les foulures, entorses ou inflammations des pieds, présence de verrues plantaires et mycoses du pied)

DURÉE

30 minutes à 1 heure





MASSAGE DES MAINS

On oublie trop souvent que nos mains ont besoin d'être massées.

« **La main est l'instrument des instruments** » disait ARISTOTE, elle est le centre de terminaisons nerveuses et de zones réflexes qui correspondent à l'ensemble du corps.

LES BIENFAITS

- Profonde détente et relaxation.
- Rapide pour la stimulation de différentes zones.
- Soulagement immédiat.
- Sensation de détente absolue.
- Evacuation du stress et de la fatigue.



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

10 à 20 minutes en évènementiel.





MASSAGE DU VISAGE ET DU CRÂNE

Le massage du visage et du crâne est une pratique qui consiste à effectuer des **gestes précis et doux** sur les muscles, les zones de tension du visage et du cuir chevelu.

LES BIENFAITS

- Détente et relaxation.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Réduction des tensions musculaires.
- Éclat du teint et effet anti-âge.
- Soulagement des maux de tête (massage crânien).



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

10 à 20 minutes en évènementiel.



LES ATELIERS

ATELIERS DÉCOUVERTE

Découverte de bonnes pratiques



- Do in massage
- Relaxations dynamique
- Respiration zen
- Méditation pleine conscience
- Cohérence cardiaque

YOGA EN ENTREPRISE

Mobilité et assouplissement



- Yoga hatha
- Yoga assis
- Yoga des yeux

SOPHROLOGIE

Pour mieux vivre son quotidien



- Améliorer la qualité du sommeil
- Développer sa confiance en soi
- Apprendre à gérer son stress
- Dompter ses émotions



DO IN MASSAGES OU AUTO MASSAGES

« DO » signifie ouvrir les méridiens et favoriser le **mouvement de l'énergie**.

« IN » signifie qu'on **étire les membres** afin de faciliter le passage de cette énergie entre les os, les muscles et les tendons.

Le **DO IN** consiste à exercer des pressions, des frictions, des martèlements le long des méridiens.

LES BIENFAITS

- Redonne du tonus.
- Soulage la fatigue et la tension musculaire.
- Tonus retrouvé face aux coups de barre.
- Gestion du stress.
- Réflexe idéal en cas de surcharge de travail.
- Aide à la concentration.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

30 minutes en récurrent ou évènementiel



RELAXATION DYNAMIQUE

La **relaxation dynamique** propose une **approche douce et accessible**, mêlant mouvements simples, respiration consciente et recentrage. Une invitation à ralentir, à se poser, et à cultiver un mieux-être global dans le respect de son propre rythme.

LES BIENFAITS

- Relâchement des tensions musculaires et nerveuses.
- Détente physique.
- Apaisement mental.
- Diminution du stress.
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Développement de l'écoute de soi et de son ressenti corporel.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

30 minutes en récurrent ou évènementiel



RESPIRATION ZEN

Proposé en petits groupes, cet atelier offre à vos collaborateurs une pause structurée pour mobiliser des outils simples, directement transposables au quotidien professionnel. Une **approche pragmatique et accessible**, au service de l'équilibre individuel et collectif.

LES BIENFAITS

- Contrôle des émotions.
- Dépassement de la timidité.
- Relaxation.
- Renforcement de la confiance en soi.
- Gestion du stress.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

30 minutes en récurrent ou évènementiel



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Basée essentiellement sur l'attention portée à la respiration et aux sensations corporelles, cette approche nous conduit à rester stable face à tout ce qui se déroule dans l'instant.

D'après Jon Kabat Zinn, la clé de notre bien être réside dans l'apprentissage très spécifique qui consiste à « **s'établir en soi même, en contact avec sa capacité naturelle d'être libre de toute anxiété, l'esprit en paix** ».

LES BIENFAITS

- Gestion du stress.
- Gestion des pensées négatives.
- Activation des capacités cognitives.
- Reconstruction du lien social.
- Régulation de la douleur.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

30 minutes en récurrent ou évènementiel



COHÉRENCE CARDIAQUE

Bien respirer est la première étape pour bien gérer son stress et son anxiété. La **cohérence cardiaque** est une technique de respiration qui induit une **relaxation profonde** dans tout notre être en mettant en cohérence le rythme du cœur et la respiration.

LES BIENFAITS

- Baisse rapide du niveau de stress et d'anxiété.
- Apaisement général sur l'organisme.
- Augmentation de la concentration.
- Favorise l'apprentissage et la mémorisation.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

30 minutes en récurrent ou évènementiel



HATHA YOGA

Le Hatha yoga est adapté à une pratique en entreprise. Hatha veut dire force. C'est donc une **pratique puissante et profonde**, qui est **adaptée** selon le public en présence mais ne nécessite pas forcément d'avoir accès aux douches après la pratique.

LES BIENFAITS

- Amélioration de la posture et de la mobilité.
- Renforcement de l'ancrage corporel et mental.
- Régulation du stress par le mouvement et la respiration.
- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Développement de la concentration et de la clarté mentale.



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

30 à 60 minutes



En présentiel



En webinaire



YOGA ASSIS

Selon la médecine traditionnelle indienne, **un corps sain et une bonne hygiène de vie** sont nécessaires pour une **bonne évolution de l'âme et de l'esprit**.
Le yoga mêle méditation, gymnastique douce, postures et respirations.

LES BIENFAITS

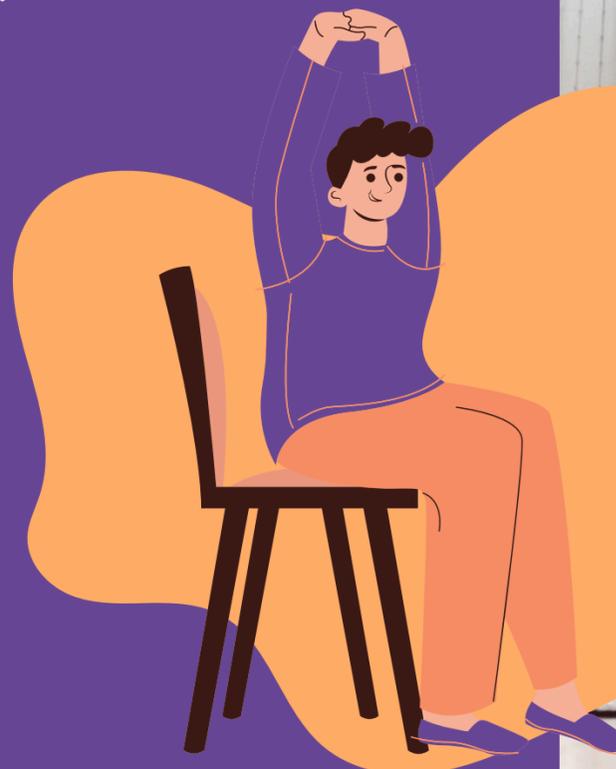
- Simple à réaliser.
- Soulagement du dos et des épaules.
- Soulagement des tensions liées à la posture de travail.
- Régulation du stress par la respiration et le mouvement.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

15 minutes



YOGA DES YEUX

Nous passons plus de 31 heures par semaine devant des écrans, ce qui sollicite nos yeux.

Il est essentiel d'intégrer le yoga des yeux dans notre **routine**.

Cette technique de relaxation comprend l'apposition des paumes sur les yeux, des points d'acupressure et des mouvements d'orthoptie pour **soulager les tensions oculaires**. Un atelier dédié peut répondre aux besoins de vos collaborateurs et améliorer leur qualité de vie au travail.

LES BIENFAITS

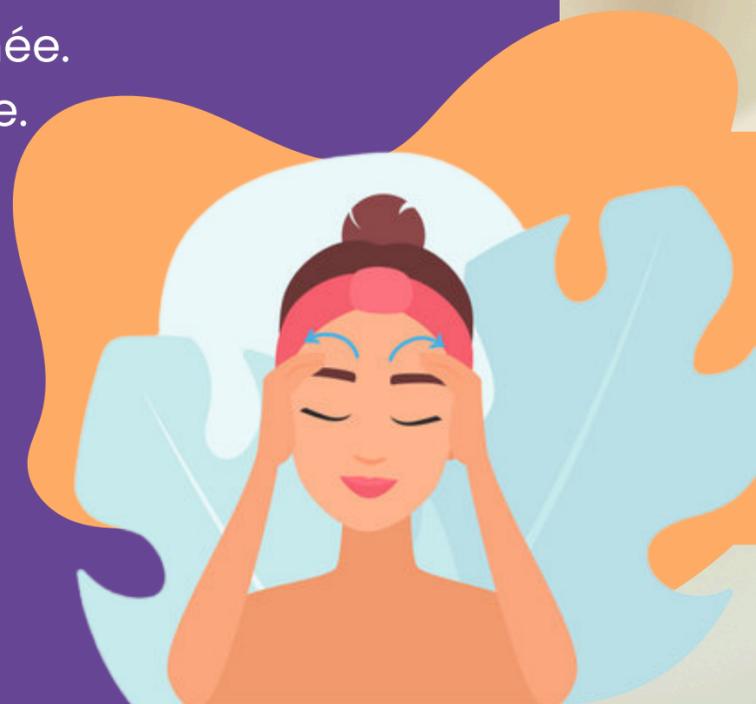
- Détente oculaire et réduction de la fatigue visuelle.
- Prévention des troubles liés au travail sur écran.
- Amélioration de la mobilité et de la souplesse des yeux.
- Recentrage et récupération visuelle en milieu de journée.
- Intégration de micro-pauses actives en posture assise.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

30 minutes



AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL

L'amélioration du sommeil devient **un enjeu de RSE** et **un levier d'efficacité économique et sociale**. Améliorer le sommeil de vos collaborateurs, c'est améliorer les résultats de votre entreprise à moindre coût, tout en agissant pour leur bien être et en favorisant de meilleures relations interpersonnelles. Ces exercices sont particulièrement recommandés après avoir participé à **la conférence sur le sommeil mode d'emploi**. Ils peuvent néanmoins être pratiqués indépendamment.

LES BIENFAITS

- Accompagnement de la prise en charge les troubles du sommeil.
- Apprentissage de techniques de relâchement profond.
- Régulation du rythme veille-sommeil.
- Réduction de l'agitation mentale en fin de journée.



En présentiel



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

1 heure



DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Grâce à des pratiques guidées mêlant **respiration, détente corporelle et visualisation positive**, cet atelier offre un chemin vers une confiance plus ancrée et authentique à vos collaborateurs.

Ces exercices sont particulièrement recommandés après avoir participé à **la conférence confiance en soi et savoir dire non**. Ils peuvent néanmoins être pratiqués indépendamment.

LES BIENFAITS

- Renforcement de la conscience de soi et de ses capacités.
- Ancrage d'une image de soi positive.
- Elargissement de la zone de confort.
- Régulation des émotions limitantes.



En présentiel



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

1 heure



APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

À travers des exercices simples et progressifs, vos collaborateurs découvrent des outils concrets pour **reconnaître leurs signaux de stress, relâcher les tensions et retrouver un équilibre intérieur.**

Une approche accessible et transférable, au service d'un mieux-être durable au travail.

Ces exercices sont particulièrement recommandés après avoir participé à la **conférence sur gérer son stress et ses émotions.** Ils peuvent néanmoins être pratiqués indépendamment.

LES BIENFAITS

- Renforcement de la conscience de soi et de ses capacités.
- Ancrage d'une image de soi positive.
- Elargissement de la zone de confort.
- Régulation des émotions limitantes.



En présentiel



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

1 heure



DOMPTER SES ÉMOTIONS

Par le biais de techniques de respiration, de détente corporelle et de visualisation, cet espace permet aux participants d'explorer un rapport plus serein avec leurs émotions.

Ces exercices sont particulièrement recommandés après avoir participé à **la conférence sur gérer son stress et ses émotions**. Ils peuvent néanmoins être pratiqués indépendamment.

LES BIENFAITS

- Accueil et identification des états émotionnels.
- Régulation des émotions par le souffle et le corps.
- Renforcement de la stabilité émotionnelle.
- Canalisation des réactions excessives ou impulsives.
- Développement d'une posture intérieure apaisée.



En présentiel



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

1 heure



LES CONFÉRENCES



**GÉRER SON STRESS ET
SES ÉMOTIONS**



**BIEN-ÊTRE DANS SA
TÊTE ET DANS SON
VENTRE**



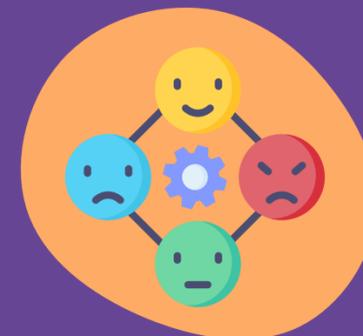
**CONFIANCE EN SOI ET
SAVOIR DIRE NON**



**SOMMEIL MODE
D'EMPLOI**



PSYCHOLOGIE POSITIVE



**INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE**



MORNING ROUTINE



**ERGONOMIE DE SON
POSTE DE TRAVAIL À LA
MAISON**



NUTRITION



GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

Il n'y a pas de solutions faciles ou de solutions universelles pour faire face à son stress et **apprendre à gérer ses émotions**. Cette conférence est complétée d'ateliers pratiques hebdomadaires en petits groupes qui permettent d'aller plus loin dans la pratique.

LES OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE

- Activation de l'énergie en début ou milieu de journée.
- Allègement de la fatigue et des tensions physiques.
- Reprise de vitalité en cas de baisse de régime.
- Renforcement des capacités de régulation du stress.
- Adoption de réflexes de recentrage en situation de surcharge.
- Amélioration de la clarté mentale et de l'attention.



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

60 minutes en présentiel.
40 minutes + 20 minutes
d'échanges en webinaire



En présentiel



En webinaire





SOMMEIL MODE D'EMPLOI

Accessible à tous, cette intervention propose des **repères clairs et pratiques** pour retrouver un sommeil de qualité. Elle apporte des techniques pour faire face au stress et aux émotions rapidement et efficacement, et permet de reconnaître les signaux du corps et du mental afin d'en faire des alliés dans le quotidien professionnel.

LES AVANTAGES DE LA CONFÉRENCE

- Compréhension des mécanismes du sommeil.
- Identification des facteurs perturbateurs.
- Adoption de repères favorables à un sommeil réparateur.
- Prévention des troubles du sommeil en milieu professionnel.
- Mise en place de routines favorisant l'endormissement.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

60 minutes en présentiel.
60 minutes + 15 minutes
d'échanges en webinaire





MORNING ROUTINE

Comment bien démarrer la journée grâce à des **exercices simples** qui recentrent, énergisent et soutiennent la vitalité sur le long terme ? Cette conférence propose des **routines accessibles** à intégrer dès le réveil, ainsi qu'une réflexion sur les bases d'un petit déjeuner sain et adapté. Les participants repartent avec des outils concrets pour instaurer un rythme matinal porteur de bien-être et de performance.

LES AVANTAGES DE LA CONFÉRENCE

- Mise en mouvement douce du corps au réveil.
- Centrage mental et activation de l'énergie vitale.
- Création de rituels matinaux structurants.
- Équilibre entre alimentation, respiration et attention.
- Fondations d'un petit déjeuner sain et revitalisant.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

60 minutes en présentiel.
60 minutes + 15 minutes
d'échanges en webinaire





BIEN-ÊTRE DANS SA TÊTE ET DANS SON VENTRE

Notre tube digestif demeure en interaction permanente avec notre système nerveux central. Il communique avec le cerveau par le biais de sécrétions hormonales. Les neurones qui tapissent notre tube digestif produisent autant de **dopamines** que le cerveau et sécrètent jusqu'à 95 % de la sérotonine présente dans le corps. Deux hormones indispensables à notre santé psychique !

Le but de la conférence est d'apporter des conseils alimentaires, de gestion du stress et de compléments de santé naturels pour bien digérer et avoir le sourire !

LES OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE

- Conservation de bonne humeur.
- Stabilité émotionnelle par la nutrition.
- Bonne concentration.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

60 minutes en présentiel.
60 minutes + 15 minutes
d'échanges en webinaire





PSYCHOLOGIE POSITIVE

Le positivisme et la bienveillance sont de formidables **moteurs pour l'apprentissage, la motivation et le bien-être au travail**. Savoir repérer les forces de chacun pour mieux les valoriser et développer sa capacité à voir ce qui fonctionne permet d'avoir confiance et de mobiliser plus efficacement ses ressources.

Après avoir présenté la psychologie positive, le professionnel montrera **l'importance de l'écoute de son corps, des émotions positives et des bonnes pratiques**. Il terminera par un exercice de psychologie positive.

LES OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE

- Renforcer la motivation quotidienne
- Créer un climat de confiance bienveillant
- Améliorer le confort relationnel et émotionnel au travail
- Utiliser des outils pour accroître la satisfaction personnelle
- Développer l'engagement et l'enthousiasme professionnel



En présentiel



En webinaire

Think
positive

ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

60 minutes en présentiel.
60 minutes + 15 minutes
d'échanges en webinaire





ERGONOMIE DE SON POSTE DE TRAVAIL À LA MAISON

Alors que le travail à distance s'est installé dans les pratiques, cette conférence propose des repères concrets pour ajuster sa posture, aménager efficacement son environnement et prévenir les douleurs liées aux mauvaises habitudes. Un temps pour **sensibiliser, responsabiliser et transmettre** des outils simples favorisant le bien-être et la longévité au poste, même à domicile, pour vos collaborateurs.

LES OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE

- Prise de conscience de la posture et des signaux d'alerte corporels.
- Adaptation du poste de travail, du matériel et de l'organisation corporelle.
- Mise en place d'une hygiène de travail durable en télétravail.
- Intégration d'exercices simples de mobilité et d'assouplissement.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

60 minutes en présentiel.
40 minutes + 20 minutes
d'échanges en webinaire





CONFIANCE EN SOI ET SAVOIR DIRE NON

En explorant les liens entre émotions, estime de soi et affirmation personnelle, cette conférence offre des **repères clairs et des outils concrets** pour oser dire non, poser ses limites et exprimer ses besoins avec sérénité.

Un temps pour cultiver une **posture intérieure plus confiante et apaisée**, au service de relations authentiques au travail comme ailleurs.

LES OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE

- Clarification des notions de confiance en soi et d'estime de soi.
- Renforcement de la capacité à poser des limites claires.
- Développement de l'affirmation de soi dans le respect de l'autre.
- Amélioration de la communication émotionnelle et relationnelle.
- Mise à distance des réactions émotionnelles disproportionnées.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

60 minutes en présentiel.
40 minutes + 20 minutes
d'échanges en webinaire





INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

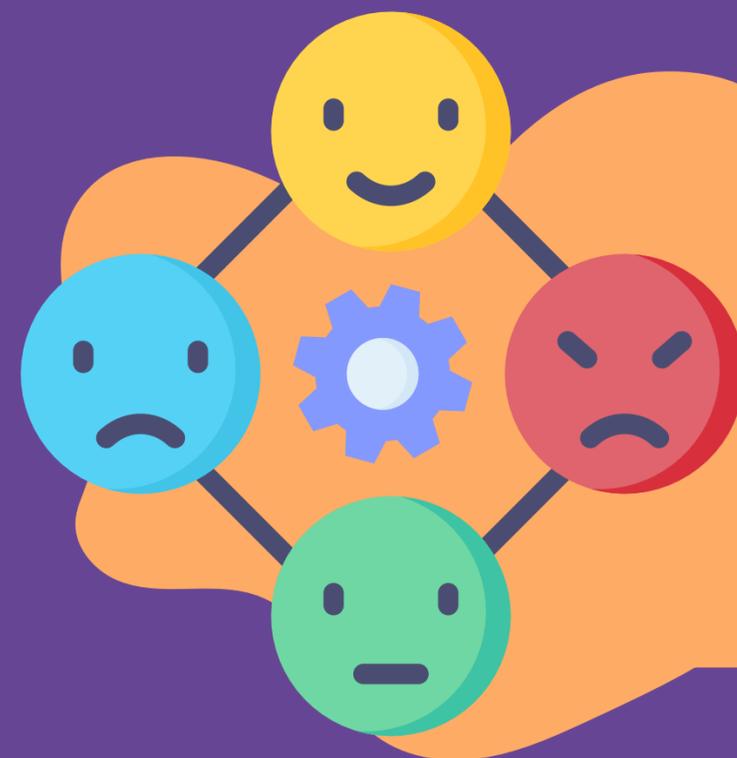
L'intelligence émotionnelle (IE), c'est cette capacité à **contrôler ses émotions et celles des autres**.

Contrairement à l'intelligence rationnelle (le QI), elle s'acquiert tout au long de la vie.

Un travail sur les émotions présente de **nombreux bienfaits** (épanouissement, bien-être, meilleures relations sociales, moins de conflits, plus de confiance en soi, etc...).

LES OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE

- Gestion des émotions en cas de frustration.
- Meilleure interaction avec les autres.
- Travail en harmonie.
- Capacité d'adaptation rapide.
- Facilité de prise de recul.



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

60 minutes en présentiel
40 minutes + 20 minutes
d'échanges en webinaire



En présentiel



En webinaire





NUTRITION

Animée par un naturopathe, cette conférence permet aux collaborateurs de devenir acteurs de leur équilibre alimentaire. À travers les grands **principes de la nutrition** (alimentation naturelle, digeste, individualisée et équilibrée), vos collaborateurs explorent les **liens entre alimentation, énergie et concentration**. Un éclairage précieux pour éviter les baisses de régime, notamment après le déjeuner ou en fin de journée et rester performant sans s'épuiser.

LES OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE

- Compréhension des principes de la nutrition naturelle.
- Adaptation de l'alimentation aux besoins individuels.
- Prévention de la fatigue due aux erreurs alimentaires.
- Connaissance des familles de nutriments essentiels.
- Alignement de l'alimentation avec le rythme biologique.
- Amélioration de l'énergie et de l'efficacité au travail.



En présentiel



En webinaire



ACCESSIBILITÉ

Tous

DURÉE

60 minutes en présentiel.
60 minutes + 15 minutes
d'échanges en webinaire





joam
POUR MIEUX-ÊTRE

commercial@joam.fr

06 60 77 01 79

www.joam.eu

Entre nos mains découvrez la différence.