La prévention santé,
agir pour votre bien-être.

VITAPREV



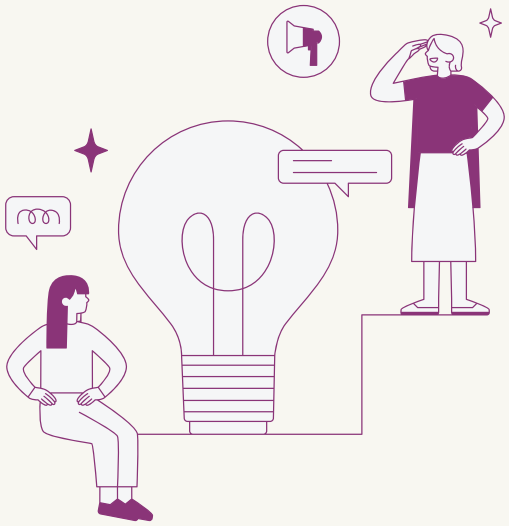
Catalogue Entreprise

Formations, ateliers et accompagnements

Mise à jour **juin 2026**

Version **2025 Edition**

Sommaire



01 Vitaprev 04

1.1 Mission, vision 05

1.2 À propos 06

02 La prévention en entreprise 07

2.1 Politiques de prévention en entreprise 08

2.2 Contribuer à la QVCT, le fil rouge 09

2.3 Pourquoi Vitaprev s'engage en entreprise ? 09

03 Violences et harcèlement au travail 10

3.1 Les ateliers 11

3.2 Formation 12

04 Risques psychosociaux 14

4.1 Les ateliers 15

4.2 Formation 16

05 Santé mentale : un enjeu public 18

5.1 Les ateliers 19

5.3 Formation PSSM 20

06 Autres ateliers et accompagnements sur-mesure 21

6.1 Ateliers Santé numérique 22

6.2 Ateliers Consommations et usages à risque 23

6.3 Formation consommations à risque 24

6.4 Accompagnement et diagnostic 26





01

VITAPREV



1.1 Mission, vision

Vitaprev est née de la rencontre entre la santé et l'éducation. Pour que la prévention devienne un réflexe, sa mission est de développer les leviers d'action favorisant le bien-être physique, mental et social des jeunes, des adultes et des professionnels.

Le logo Vitaprev représente une personne qui regarde vers le futur. C'est l'assemblage d'un visage, d'un cerveau, d'un tronc d'arbre et de feuilles, symbolisant l'épanouissement, le bien-être, le développement de l'esprit critique et l'autonomie dans la prise de décision quant à notre santé.

Une santé florissante nous permet d'envisager l'avenir, explorer, mener des projets, et grandir sereinement.

Pour cela, la sensibilisation et la formation sont des leviers puissants mobilisés pour accompagner les publics à s'informer et s'approprier leur santé.

Les valeurs

Intégrité **Écoute** **Adaptabilité**

1.2 À propos



Attachée à la santé sous toutes ses formes, j'interviens en tant que formatrice et animatrice prévention depuis plus de 6 ans.

J'ai créé Vitaprev en 2022 pour favoriser l'épanouissement et l'autodétermination des individus concernant leur santé.

Science, anthropologie, médecines alternatives, massages, psychotrauma, j'ai approfondi de nombreuses dimensions de la santé pour en extraire une vision plurielle et riche. Je tiens à appliquer une méthode non-jugeante, ludique et ouverte à la co-élaboration pour respecter mes valeurs et convictions.

Mathilde Gantier

Zones d'intervention



Siège à Marseille

Déplacements en région PACA, AURA et Paris

Distanciel / Visioconférences

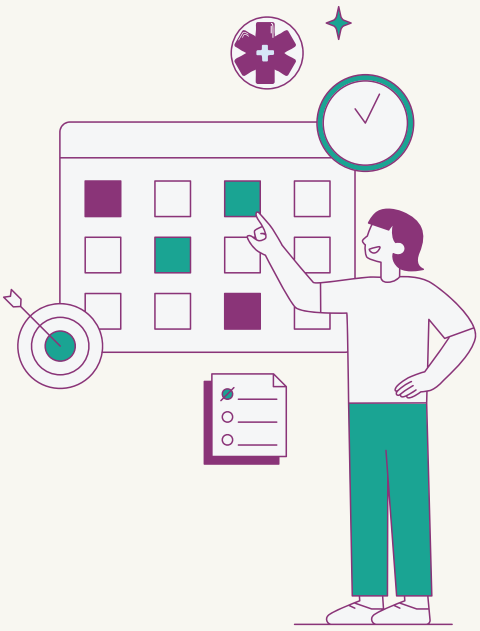
02

La prévention en entreprise





2.1 Politiques de prévention en entreprise



La prévention en matière de santé et sécurité au travail est à la fois une priorité et une obligation pour l'employeur (art. L. 4121-1 et suivants du Code du travail).

Pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs, l'employeur utilise divers leviers ;

- des actions de prévention des risques professionnels ;
- des actions d'information et de formation ;
- la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

La démarche préventive s'appuie sur les neufs principes généraux de prévention :

1. **Éviter** les risques ;
2. **Évaluer** les risques qui ne peuvent pas être évités ;
3. **Combattre** les risques à la source ;
4. **Adapter le travail** à l'homme ;
5. Tenir compte de **l'état d'évolution de la technique** ;

6. **Remplacer ce qui est dangereux** par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux ;

7. **Planifier la prévention** en y intégrant, dans un ensemble cohérent, la technique, l'organisation du travail, les conditions de travail, les relations sociales et l'influence des facteurs ambiants, notamment les risques liés au harcèlement moral et au harcèlement sexuel, tels qu'ils sont définis aux articles L. 1152-1 et L. 1153-1, ainsi que ceux liés aux agissements sexistes définis à l'article L. 1142-2-1 ;

8. Prendre des **mesures de protection collective** en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle ;

9. Donner les **instructions appropriées** aux travailleurs.



2.3 Contribuer à la QVCT, le fil rouge

La qualité de vie et les conditions de travail (QVCT) est une démarche qui vise à améliorer les conditions dans lesquelles les salariés exercent leur travail et leur pouvoir d'action sur le contenu du travail. Elle propose une approche globale, centrée sur la personne et son rapport à l'environnement.

La démarche préventive contribue à la réflexion de la QVCT, en identifiant les problématiques et en proposant des plans d'action collectifs sur les sujets de santé.



2.4 Pourquoi Vitaprev s'engage en entreprise ?

Depuis plus de six ans, Vitaprev travaille auprès des publics jeunes et adultes en milieu scolaire. Or, l'entreprise est un lieu privilégié à la fois pour sensibiliser aux enjeux de la prévention et de la santé, mais aussi pour agir pour les générations futures.

Les employés, les manageurs, les parents, sont confrontés à des problématiques individuelles et collectives, transversales et communes à leurs sphères privées et professionnelles (sommeil, stress, violences, écrans, addictions), c'est pourquoi Vitaprev s'investit en entreprise.

Investir dans la prévention, c'est améliorer la santé individuelle et de l'entreprise.

03

Violences et harcèlement au travail





L'engagement en faveur de l'égalité professionnelle femme-homme, la prévention et la lutte contre les violences sexistes et sexuelles sont un enjeu majeur de santé publique. L'entreprise est un lieu privilégié pour faire évoluer les représentations et les comportements.

Au-delà de l'obligation de l'employeur d'assurer la santé et la sécurité des employés, mener des actions et structurer un plan de prévention et de prise en charge des VSS et du harcèlement est aussi le moyen d'améliorer la qualité de vie au travail et le climat social, de réduire l'absentéisme, et de favoriser le bien-être et les conditions de travail.

3.1 Ateliers

Violences et harcèlement	Comprendre les mécanismes et acteurs du harcèlement, connaître les ressources et recours disponibles.
Violences sexistes et sexuelles	Les VSS c'est quoi ? Focus sur les obligations légales. Questionnons nos croyances, représentations, et comportements.
Discrimination et santé mentale	Comprendre l'impact de la discrimination sur la santé mentale et le bien-être des employés.
Méthodologie et animation	Supports interactifs (vidéos, analyse de discours, débats...) Co-construction des savoirs et partage d'expériences.

À destination des employés, managers, équipes de direction, RH, CSE.
Ateliers de 1h30 à 2 h, sur-mesures
Prix : à partir de 250 euros HT

Les ateliers ci-dessus sont mentionnés à titre d'exemples.
Ce sont des temps d'échange, de partage, et de sensiblisation aux thématiques.

3.2 Formation





Contenu de formation adaptable.

Objectifs généraux

- Sensibiliser les participants aux notions de harcèlement sexuel et d'agissements sexistes dans le cadre professionnel.
- Comprendre les obligations légales des entreprises en matière de prévention et de gestion des comportements sexistes.
- Acquérir des outils pour prévenir et réagir face à des situations de harcèlement sexuel et d'agissements sexistes.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Définir le harcèlement sexuel et les agissements sexistes dans un cadre juridique et pratique.
- Identifier les comportements constitutifs de harcèlement et de sexisme en milieu professionnel.
- Contribuer activement à la prévention et à la lutte contre ces comportements au sein de leur organisation.
- Mettre en place des mesures de sensibilisation et des actions correctives.

Programme de formation

- Définitions et cadre légal
- Stéréotypes et croyances sur les VSS
- Identification des situations à risques et facteurs propices
- Mesures préventives
- Gestion et traitement du harcèlement sexuel et agissements sexistes : comment agir

Durée : 1/2 à 2 journées
Modalités : 5 à 15 participants
Prix : à partir de 500 euros HT
Public : référents harcèlement, employés, RH, etc.

4.2 Formation

Méthodes pédagogiques

- Méthodes actives et participatives : partage d'expériences, études de cas, brainstorming.
- Apports théoriques : exposés interactifs sur les aspects législatifs et scientifiques.
- Mises en situation : analyse de situations de travail réelles pour mettre en pratique les acquis.
- Travail en sous-groupes : pour favoriser la réflexion collective et la coopération.
- Supports pédagogiques : vidéos, diaporamas, fiches pratiques.

Dispositif d'évaluation

- Avant la formation : questionnaire d'autoévaluation des connaissances ou recueil des attentes.
- Pendant la formation : quiz interactifs, discussions de groupe, analyse de cas pratiques pour vérifier la compréhension.
- Après la formation :
  - Questionnaire d'évaluation à chaud sur les acquis de la formation.
  - Questionnaire de satisfaction.

Durée : 1/2 à 1 journée
Modalités : 5 à 15 participants
Prix : à partir de 500 euros HT
Public : référents harcèlement, employés, RH, etc.

04

Les risques psychosociaux





Les risques psychosociaux (RPS) rassemblent des situations où sont combinés ou non du stress, des violences internes et externes à l'entreprise.

Les RPS sont fortement présents en entreprise. Ils trouvent leur origine dans diverses composantes du travail comme l'organisation, les relations, la nature des tâches, l'environnement de travail. Ils ont des conséquences graves à la fois sur la santé de l'individu et sur la santé de l'entreprise : maladies cardio-vasculaires, épuisement professionnel, absentéisme, arrêts de travail, etc.

4.1 Ateliers

Les RPS c'est quoi ?	Identifier les RPS au sein de l'entreprise, et comprendre la démarche QVCT pour initier des transformations.
RPS et santé mentale	Comprendre le lien entre les RPS et la santé mentale : signaux d'alerte, impacts et solutions.
RPS et gestion du stress	Identifier les leviers de gestion du stress au travail (écran, sommeil, communication, pauses, organisation, etc.).
Méthodologie et animation	Supports interactifs (vidéos, analyse de discours, débats...) Co-construction des savoirs et partage d'expériences.

À destination des employés, managers, équipes de direction, RH, CSE.
Ateliers de 1h30 à 2 h, sur-mesures
Prix : à partir de 250 euros HT

Les ateliers ci-dessus sont mentionnés à titre d'exemples.
Ce sont des temps d'échange, de partage, et de sensiblisation aux thématiques.





4.2 Formation

Objectifs généraux

- Comprendre les enjeux de la prévention des risques psychosociaux en entreprise.
- Identifier les facteurs de risques et leurs conséquences sur la santé de l'individu et de l'entreprise.
- Acquérir des compétences pour mettre en place une démarche de prévention des RPS au sein de l'entreprise.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Reconnaître les différents types de risques psychosociaux (stress, harcèlement, épuisement professionnel).
- Analyser les situations à risques pour mieux les anticiper.
- Proposer des actions concrètes pour prévenir ou limiter les RPS dans leur entreprise.
- Contribuer à un environnement de travail sain et à une meilleure qualité de vie au travail.

Programme de formation

- Définition des RPS, enjeux et cadre législatif
- Identification des facteurs de risque et conséquences
- Mise en place d'une démarche de prévention : diagnostic, plan d'action et rôle du CSE
- Outils de prévention et études de cas pratiques

Durée : 1 à 2 journées
Modalités : 5 à 15 participants
Prix : à partir de 750 euros HT
Public : référents harcèlement, employés, RH, etc.

Contenu de formation adaptable.

4.2 Formation

Méthodes pédagogiques

- Méthodes actives et participatives : partage d'expériences, études de cas, brainstorming.
- Apports théoriques : exposés interactifs sur les aspects législatifs et scientifiques.
- Mises en situation : analyse de situations de travail réelles pour mettre en pratique les acquis.
- Travail en sous-groupes : pour favoriser la réflexion collective et la coopération.
- Supports pédagogiques : vidéos, diaporamas, fiches pratiques, outils d'évaluation des RPS.

Dispositif d'évaluation

- Avant la formation : questionnaire d'autoévaluation des connaissances ou recueil des attentes.
- Pendant la formation : quiz interactifs, discussions de groupe, analyse de cas pratiques pour vérifier la compréhension.
- Après la formation :
  - Questionnaire d'évaluation à chaud sur les acquis de la formation.
  - Questionnaire de satisfaction.

Durée : 1 à 2 journées
Modalités : 5 à 15 participants
Prix : à partir de 750 euros HT
Public : référents harcèlement, employés, RH, etc.

05 Santé mentale





La santé mentale, nommée grande cause nationale en 2025, a longtemps souffert de stigmatisation.

1 personne sur 4 est touchée **chaque année** par un trouble psychique (anxiété, dépression, troubles liés à l'utilisation de substances, TCA, etc.). Il s'agit de la première cause d'arrêt-maladie longue durée. Les troubles psychiques impactent profondément et durablement les employés s'ils ne sont pas accompagnés de façon précoce.

5.1 Ateliers

Mythe et réalité	Croyances et idées reçues, on déstigmatise la santé mentale !
Les troubles psychiques	On parle des principaux troubles psychiques, les signes d'alerte, les facteurs protecteurs et les ressources.
Stress et anxiété	C'est quoi le stress ? À quoi ça sert ? Comprendre le stress et l'anxiété, et les apprivoiser.
Discrimination et santé mentale	Comprendre l'interaction et l'impact des discriminations en entreprise sur la santé mentale.
Méthodologie et animation	Supports interactifs (vidéos, analyse d'image, débats...) Co-construction des savoirs et partage d'expériences.

À destination des employés, managers, équipes de direction, RH, CSE.
Ateliers de 1h30 à 2 h, sur-mesures
Prix : à partir de 250 euros HT

Les ateliers ci-dessus sont mentionnés à titre d'exemples.
Ce sont des temps d'échange, de partage, et de sensiblisation aux thématiques.

5.3 Formation PSSM

Les Premiers secours en santé mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le **début** d'un trouble de santé mentale, une **détérioration** d'un trouble de santé mentale ou qui est dans une **phase de crise de santé mentale**. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont **l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours** qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.



Objectifs pédagogiques

- Acquérir des savoirs de base concernant les troubles de santé mentale,
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale,
- Développer des compétences relationnelles (écouter sans jugement, rassurer et
- donner une information adaptée),
- Mieux faire face aux comportements agressifs.

Programme de formation

- Introduction à la santé mentale
- Introduction aux PSSM et au plan d'action AÉRER
- Trouble de la dépression : signes, symptômes, interventions, plan PSSM
- Trouble anxieux : idem
- Troubles psychotiques : idem
- Troubles liés à l'usage de substances : idem

Formatrice accréditée
PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE FRANCE

Durée : 2 journées (14 heures)
Modalités : 8 à 16 participants
Prix inter : 250 euros par personne (manuel inclus 30 euros)
Prix intra : à partir de 2500 euros HT

06

Autres ateliers et accompagnement sur-mesure





Neuf Français sur dix se sentent concernés par la protection de leurs données personnelles sur Internet.

Le numérique a modifié nos façons d'appréhender le monde. Il a ouvert la porte à la créativité et à de nouvelles façons de faire société. Il est devenu un outil indispensable en contexte professionnel. Cependant les débats restent houleux et parfois clivants. Les ateliers sur la santé numérique abordent diverses sous-thématiques liées à l'usage des écrans, dans une approche non-jugeante et déculpabilisante, pensé pour les professionnels, et pour les parents !

6.1 Santé numérique

Droit à la déconnexion	Réfléchir à nos usages numériques, aux temps familiaux, aux temps professionnels, et à l'immédiateté procurée par Internet.
Cyber-harcèlement	Droits et devoirs sur la toile ; prévention et recours face aux problématiques de violence sur Internet (sexisme, diffusion d'images, etc.).
Parentalité et numérique	Pourquoi pas l'entreprise pour parler de nos rapports aux écrans et aux enfants ? Craintes, utilité, contrôle, on aborde vos préoccupations.
Les bons réflexes sur Internet	Protection des données personnelles, droit à l'image, arnaques, fake news... Comment se prémunir sur Internet ?
Méthodologie et animation	Supports interactifs (jeu de rôle, vidéos, débats...) Co-construction des savoirs et partage d'expériences.

À destination des employés, managers, équipes de direction, RH, CSE.
Ateliers de 1h30 à 2 h, sur-mesures
Prix : à partir de 250 euros HT

Les ateliers ci-dessus sont mentionnés à titre d'exemples.
Nous consulter pour programmer une formation.



Les consommations de substance présentes des dangers et conséquences néfastes. La prévention consiste à informer sur les mécanismes addictifs et les effets sur la santé, tandis que la réduction des risques, démarche complémentaire, vise à minimiser les risques et effets négatifs.

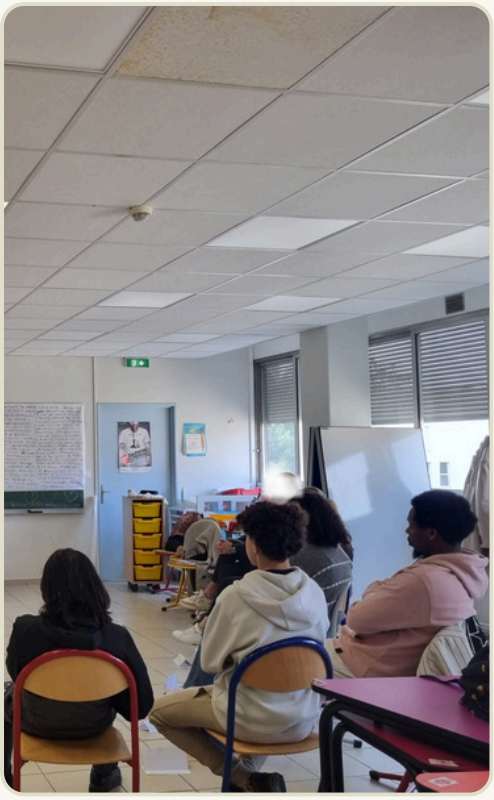
La diversité des contextes professionnels montre une disparité dans les facteurs de risque de conduites addictives (horaires atypiques ; poste en extérieur, etc.), c'est pourquoi il est utile de réfléchir à une stratégie préventive adaptée à la structure.

6.2 Ateliers consommations à risque

Mécanisme des consommations	Comprendre les mécanismes de l'addiction, les facteurs à risque et les facteurs protecteurs.
Mythe et réalité	Questionner les représentations culturelles et sociales des substances (audiovisuel, famille, etc.) et développer la capacité à se positionner.
Addictions et santé mentale	Quand la cause devient une conséquence : comprendre le cercle des troubles psychiques et des addictions.
La réduction des risques	Réfléchir à la RdR, une approche non-jugeante qui replace l'individu au centre et le rend acteur.
Méthodologie et animation	Supports interactifs (jeu de rôle, vidéos, débats...) Co-construction des savoirs et partage d'expériences.

À destination des employés, managers,
équipes de direction, RH, CSE.
Ateliers de 1h30 à 2 h, sur-mesures
Prix : à partir de 250 euros HT

Les ateliers ci-dessus sont mentionnés à titre d'exemples.
Ce sont des temps d'échange, de partage, et de sensiblisation aux thématiques.





6.3 Formation consommation à risque

Objectifs généraux

- Sensibiliser et former les professionnels aux enjeux des conduites addictives
- Favoriser un contexte de travail propice à la réduction des consommations, grâce à une démarche de prévention collective
- Intégrer la démarche de réduction des risques

Objectifs pédagogiques

- Identifier les facteurs de risque dans l'entreprise
- Repérer les signaux d'alerte et les mécanismes des addictions
- Adapter l'organisation du travail pour limiter les facteurs de risque

Programme de formation

- Contexte socio-culturel et économique des consommations ; mythes et réalités
- Mécanismes, facteurs protecteurs et à risque
- Santé mentale et conduites addictives
- La réduction des risques, nouvelle approche en santé publique
- Posture et écoute face aux conduites à risque
- Initier une démarche préventive dans l'entreprise

Durée : 3 h à 2 journées
Modalités : 5 à 20 participants
Prix : à partir de 500 euros HT

4.2 Formation

Méthodes pédagogiques

- Méthodes actives et participatives : partage d'expériences, études de cas, brainstorming.
- Apports théoriques : exposés interactifs sur les aspects législatifs et scientifiques.
- Mises en situation : analyse de situations de travail réelles pour mettre en pratique les acquis.
- Travail en sous-groupes : pour favoriser la réflexion collective et la coopération.
- Supports pédagogiques : vidéos, diaporamas, fiches pratiques.

Dispositif d'évaluation

- Avant la formation : questionnaire d'autoévaluation des connaissances ou recueil des attentes.
- Pendant la formation : quiz interactifs, discussions de groupe, analyse de cas pratiques pour vérifier la compréhension.
- Après la formation :
  - Questionnaire d'évaluation à chaud sur les acquis de la formation.
  - Questionnaire de satisfaction.

Durée : 3h à 2 journée
Modalités : 5 à 15 participants
Prix : à partir de 500 euros HT
Public : référents harcèlement, employés, RH, etc.



6.4 Accompagnement et diagnostic

Depuis fin 2023, Vitaprev co-réalise des études sociologiques et qualitatives à partir de la méthodologie issue des sciences sociales.

- Entretiens semi-directifs
- Questionnaires
- Observations in situ
- Revue de la littérature, recherches bibliographiques

Ces outils ont toute leur place en entreprise.

Vous avez besoin d'un diagnostic VSS ? Vous souhaitez mettre en place une démarche QVCT ?

Nous vous accompagnons dans la réflexion et la mise en oeuvre.

VITAPREV

Pour plus d'informations :

- Demande de devis
- Prise de rendez-vous
- Élaborer votre projet ensemble

Nous sommes disponible par mail et téléphone.

Contact et informations

Numéro 06 74 84 98 62

Site https://vitaprev.fr

Email contact@vitaprev.fr

Siège 46 avenue Saint-Barnabé
13012 Marseille

VITAPREV - EURL

SIRET 94925551700011

NDA 93132327713

instagram.com/vitaprev.fr/

linkedin.com/in/mathilde-gantier