

QVT – Prévention des risques professionnels

Atelier « Bruit stress et vigilance au travail »



Animatrice : Isabelle Chartier Sonologue
“Identifier le bruit, protéger l’attention.”

Contexte

Préserver l’attention et la performance dans des environnements de travail sollicité

Le bruit est aujourd’hui l’un des facteurs les plus sous-estimés en entreprise. Présent dans de nombreux environnements de travail (open spaces, espaces partagés, activité téléphonique...), il agit de manière invisible mais continue sur la concentration, la fatigue et la qualité du travail.

À court terme, il perturbe l’attention et augmente la charge mentale. À plus long terme, il peut générer stress, irritabilité et baisse de vigilance, avec des impacts directs sur la performance individuelle et collective.

Cet atelier propose une approche concrète et expérientielle pour permettre aux collaborateurs de mieux comprendre et maîtriser leur environnement sonore.

Objectifs de l’atelier

- Comprendre les effets du bruit sur l’attention, la fatigue et le stress
- Identifier les principales sources de pollution sonore dans son environnement de travail
- Expérimenter des techniques simples de régulation et de récupération
- Développer des stratégies individuelles et collectives pour préserver la vigilance

Une approche immersive et opérationnelle

Un atelier **court, dynamique et expérientiel** pour agir concrètement.

Alternant apports ciblés, mises en situation et expérimentations, cet atelier permet une prise de conscience rapide et durable.

Les participants expérimentent directement l'impact du bruit sur leur concentration, puis découvrent des outils concrets pour agir au quotidien.

Un temps spécifique est consacré à la récupération sensorielle, à travers des exercices de détente corporelle et de recentrage permettant de recréer des conditions favorables à l'attention, même en environnement contraint.

Bénéfices pour l'entreprise

- Amélioration de la qualité de concentration et de la vigilance
- Réduction de la fatigue cognitive et du stress
- Meilleure gestion des environnements de travail partagés
- Contribution à la qualité de vie au travail et à la prévention des risques professionnels

Un atelier pragmatique, directement transférable dans le quotidien professionnel, pour concilier bien-être, efficacité et performance durable.

Formats proposés

◆ Sensibilisation

🕒 45 mn

👥 5 à 10 participants

🎯 Prise de conscience rapide

◆ Atelier complet

🕒 1h à 1h15

👥 5 à 10 participants

🎯 Outils concrets + récupération

◆ Parcours (recommandé)

📅 3 à 5 séances

🔄 Ancrage durable des pratiques

Modalités

📍 En entreprise

📍 Salle calme ou espace adapté

📍 Contenus adaptés aux capacités physiques et cognitives des participants, dans une logique d'inclusion et de confort pour tous

Tarifs

Intervention ponctuelle

📁 Sensibilisation : de 180 € à 220 €

📁 Atelier complet : de 280 € à 380 €

Parcours

📁 3 ateliers : de 800 € à 1050 €

📁 5 ateliers : de 1300 € à 1800 €

Les contenus et modalités peuvent être ajustés en fonction du contexte, des enjeux spécifiques de l'entreprise et du public concerné.

Approche professionnelle

Les ateliers sont animés par une intervenante formée :

- **Ingénieure du son – formation Studiomap**
- **Diplômée en ostéopathie – 20 ans de pratique**
- **10 ans d'expérience en bain sonore et diapasons**

Cette approche croise analyse des environnements sonores et compréhension fine des ressentis corporels, afin de proposer des outils concrets et adaptés à chaque participant.

Contact

- Isabelle Chartier : Sonologue
 - chartierisabelle04@gmail.com
 - 06 07 68 66 93
 - isabellechartier.fr
- SIRET : 450 365 333