

# Toolkit pack bien-être My Mental Energy Pro



Novembre 2021 - Direction de la Qualité de Vie au travail

# Synthèse



6 800 euros

## Coordnatrice

Laurence Potdevin - [l.potdevin@mymentalenergy.com](mailto:l.potdevin@mymentalenergy.com) - 06 12 57 54 19

Définir les objectifs du projet. Organiser la mise en place du pack,...

Délai de mise en place : 4 semaines avant le premier atelier, sauf accord avec le prestataire pour un délai plus court. Possibilité d'un report d'1 mois en cas de problème.

## Mini site au couleur d'Orange

Accessible sur Web

### Pour les commanditaires

- Site web : descriptions des ateliers/conférences, profils des professionnels
- Accompagnement communication (push mail d'invitation, relance...)

### Autres services

- Gestion des inscriptions
- Gestion du sondage de satisfaction (push mail / retour KPI)

### Pour les participants

- Accès aux web ateliers + web conférence
- Accès aux replays des web-ateliers et web-conférence
- Accès à l'application My Mental Energy Pro

Via des  
push  
mail

2 Interne Orange



## Constitution d'un pack

- 4 web-ateliers de 2h00 pour 20 personnes + 3 fois 30 min de travail personnel entre chaque session
- 1 web conférence de 1h30 pour 300 personnes

## Thèmes des pack

**Charge mentale      Concentration      Sérénité      Sommeil**  
**Sur-mesure à construire avec le prestataire**



Replays sous-titrés des sessions, accessibles aux participants pendant 1 mois après le dernier web-atelier ou la web-conférence



Bibliothèque de 300 contenus, accessible 1 mois ; 7/7 et 24/24 à l'ensemble des salariés du périmètre  
Accessible sur Webapp et appli mobile (Android et IOS)

- Podcast
- Fiches pratiques
- Articles
- Quiz

## Charge mentale

**Titre : Réduire sa charge mentale et émotionnelle pour gagner en sérénité**

**Objectifs :** Connaître les fondamentaux de la charge mentale et les causes de l'hyperconnexion pour adopter dans son quotidien les bonnes habitudes au travail qu'elles soient individuelles et ou collectives.

### Les 4 web ateliers

- Fondamentaux de la charge mentale, adopter de bonnes habitudes au travail
- Pourquoi et comment déconnecter, lutter contre l'hyperconnexion (bonnes pratiques individuelles et collectives) ?
- Comment se relaxer et récupérer rapidement pour réduire la fatigue mentale et cognitive ?
- Réduire l'impact des émotions sur la charge mentale, travailler sa souplesse intellectuelle

Pour un descriptif complet des web ateliers, [ici](#).

### La web conférence

**Réduire sa charge mentale et émotionnelle, cultiver sa souplesse intellectuelle**

### Replay sous-titré

Les replays des 4 web-ateliers et de la web-conférence sous-titrés

### L'app 'Bien-Être au travail' :

Plus de 300 contenus (podcast, vidéos, articles, fiches pratiques et quizz), incluant des contenus de notre partenaire éditeur Business Digest.

## Concentration

**Titre : Être plus concentré et vigilant sans trop d'effort**

**Objectifs :** Connaître les mécanismes dans le processus de concentration pour adopter de meilleures habitudes de confort cognitif au travail qu'elles soient individuelles et ou collectives.

### Les 4 web ateliers

- Comprendre la concentration pour adopter de meilleures habitudes de confort cognitif au travail
- Comprendre la vigilance pour adopter de meilleures pratiques de réduction des risques
- Comment booster sa concentration et sa vigilance ?
- Comment gérer sa concentration et sa mémoire pour apprendre avec moins d'effort ?

Pour un descriptif complet des web ateliers, [ici](#).

### La web conférence

**Gérer sa concentration au travail pour gagner en efficacité et sérénité.**

### Replay sous-titré

Les replays des 4 web-ateliers et de la web-conférence sous-titrés

### L'app 'Bien-Être au travail' :

Plus de 300 contenus (podcast, vidéos, articles, fiches pratiques et quizz), incluant des contenus de notre partenaire éditeur Business Digest.

## Sérénité

### **Titre : Gagner en sérénité avec la Mindfulness / Méditation**

**Objectifs :** Savoir mieux gérer son stress et se détendre, s'engager positivement dans l'action pour renforcer son optimisme et sa confiance., pour adopter dans son quotidien les bonnes habitudes au travail qu'elles soient individuelles et ou collectives.

#### **Les 4 web ateliers**

- Comment être attentif à soi pour mieux gérer son stress, se détendre et rester "Zen" ?
- Comment prendre de la hauteur et observer ses pensées pour rester lucide et serein(ne) ?
- Comment apprivoiser ses émotions et celles des autres pour préserver une bonne ambiance au travail ?
- Comment s'engager positivement dans l'action pour renforcer son optimisme et sa confiance ?

Pour un descriptif complet des web ateliers, [ici](#).

#### **La web conférence**

**Gagner en sérénité, gérer ses émotions et développer sa résilience avec la Mindfulness / Méditation**

#### **Replay sous-titré**

Les replays des 4 web-ateliers et de la web-conférence sous-titrés

#### **L'app 'Bien-Être au travail' :**

Plus de 300 contenus (podcast, vidéos, articles, fiches pratiques et quizz), incluant des contenus de notre partenaire éditeur Business Digest.

## Sommeil

### **Titre : Adopter les bons comportements pour favoriser sommeil et récupération**

**Objectifs :** Connaitre les mécanismes du sommeil et adopter des bonnes habitudes pour s'endormir, se rendormir et se régénérer en journée au travail.

#### **Les 4 web ateliers**

- Comprendre les mécanismes du sommeil, et adopter les bonnes habitudes pour s'endormir
- Comment gérer les insomnies et se rendormir ?
- Pourquoi et comment utiliser la relaxation pour s'endormir et mieux dormir ?
- Comment récupérer rapidement en journée ? Siestes flash ou micro-pauses ?

Pour un descriptif complet des web ateliers, [ici](#).

#### **La web conférence**

**Améliorer la qualité de son sommeil et la récupération cognitive**

#### **Replay sous-titré**

Les replays des 4 web-ateliers et de la web-conférence sous-titrés

#### **L'app 'Bien-Être au travail' :**

Plus de 300 contenus (podcast, vidéos, articles, fiches pratiques et quizz), incluant des contenus de notre partenaire éditeur Business Digest.

# Process de commande et mise en place du pack

1

Prendre connaissance du contenu des packs via le site [ICI](#)

4

Planifier les web-ateliers et la web-conférence

7

Visualiser les replays sous-titrés envoyé par le prestataire (disponibles sous 3 jours ouvrés sur Youtube)

2

Définir les objectifs du pack avec le prestataire

5

Personnaliser la communication diffusée en interne ou via le prestataire vers les salariés (push d'invitation, relance...)

8

Répondre au sondage de satisfaction envoyé en interne ou par le prestataire aux participants

Orange Restricted

3

Valider le devis et envoyer le bon de commande

6

Participer aux web-ateliers et web-conférence, s'inscrire à l'app My Mental Energy Pro

9

Récupérer les résultats du sondage de satisfaction

# Détail du tarif

Prestations	Durée	Nombre participants	Prix unitaire	Nombre	Tarif HT
<b>4 web-ateliers</b>	2h00	20 salariés	987,50 €	4	3 950 €
Sous-titrages des replays des 4 web-ateliers			950 €	1	950 €
Accès aux 4 replays des sessions (uniquement pour les 20 participants aux sessions)	1 mois	20 participants	Compris	1	Compris
<b>Web conférence</b>	1h30	300 salariés	1 000 €	1	1 000 €
Sous-titrage de la web-conférence			300 €	1	300 €
Accès au replay de la web-conférence	1 mois	Ensemble des salariés du périmètre du commanditaire	Compris	1	Compris
<b>Accès à l'application</b>	1 mois à partir du 1 <sup>er</sup> atelier ou de la conférence	Ensemble des salariés du périmètre du commanditaire	600 €	1	600 €
Accompagnement PMO			Compris	1	Compris
Support technique			Compris	1	Compris
<b>Total</b>					<b>6 800 €</b>

# Modèle de push mail d'invitation



Invitation\_My\_Mental\_Energy.zip

A adapter à votre direction

Clic droit pour ouvrir l'aperçu

**DQVT**

Bonjour à toutes et à tous,

Prendre soin de nous-mêmes est nécessaire pour renforcer notre résilience et trouver notre équilibre dans une société en constante transformation. Soyez acteur de votre bien-être en participant à des animations de sensibilisation sur la gestion de la charge mentale animées par le spécialiste de l'écologie mental, **My Mental Energy**.

C'est avec plaisir que nous vous invitons à vous inscrire aux animations du pack bien-être, qui se déroulera entre [ex:le 1er décembre et le 15 décembre]. Découvrez le programme !

**4 web-ateliers de 2h00 pour 20 participants**

A l'issue de ce parcours, vous connaîtrez

- Les fondamentaux de la charge mentale, adapter de bonnes habitudes au travail
- Comment déconnecter et lutter contre l'hyperconnexion (bonnes pratiques individuelles et collectives) ?
- Comment se relaxer et récupérer rapidement pour réduire la fatigue mentale et cognitive ?
- Maîtriser l'impact des émotions sur la charge mentale et travailler votre souplesse intellectuelle

[Détail du contenu des 4 web-ateliers](#)

**S'inscrire**

**Une web-conférence pédagogique - 1h30**

Gaëlle Allain, Dr en Psychologie Cognitive, expert de l'attention et de la charge mentale vous explique comment réduire votre charge mentale et émotionnelle et cultiver sa souplesse intellectuelle.

[Pour en savoir plus](#)

**S'inscrire**

**Cultivez votre écologie mentale sur l'App My Mental EnergyPro**

Plus de 300 contenus: audios, podcasts, quiz, exercices pratiques, conseils concrets sur l'app My Mental Energy, accessible sur web et appli mobile (Android et IOS)

**Découvrir**

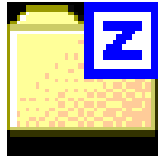
**Alors, tenté(e)s ? Inscrivez-vous vite, le nombre de places est limité !**

Prénom Nom [commanditaire]

Direction de [à compléter]

Envoyé à l'ensemble des salariés de [nom de la direction]

# Modèle de push mail invitation conférence



Conférene.zip

A adapter à votre direction

Clic droit pour ouvrir l'aperçu



Bonjour à toutes et à tous,

Dans le cadre du pack bien être sur la gestion de la charge mentale, nous sommes heureux de vous convier à la conférence : **Réduire sa charge mentale et émotionnelle, cultiver sa souplesse intellectuelle.**

Gaël Allain, Dr en Psychologie Cognitive, expert de l'attention et de la charge mentale vous donnera des apports scientifiques, des conseils concrets pour adapter des comportements et des techniques favorisant le bien-être mental au travail. Le déroulé reste ludique et introduit des contenus digitaux accessibles dans notre application

**Jour date mois**

de 00h00 à 00h00

[S'inscrire](#)

Nous vous attendons nombreux :)

**A très bientôt !**

**Signature**

Direction de [à compléter]





# Modèle de push mail de relance



Modele de relance MME !.zip

## A adapter sur votre périmètre

Clic droit pour ouvrir l'aperçu

**DQVT**

Bonjour à toutes et à tous,

**J-X avant le lancement du parcours [thématique] !**  
Vous n'êtes pas encore inscrit(e) ? Pas de panique, il reste des places disponibles.

A vous de jouer !

Je m'inscris aux ateliers de mon choix. **C'est parti !**

Je souhaite participer à la conférence. **Je m'inscris !**

Direction de [nom de la direction]


Envoyé à l'ensemble des salariés de [Nom de la direction]

# Modèle de push mail du sondage



Push sondage.zip

Clic droit pour ouvrir l'aperçu



**DQVT**

Parce que votre avis est précieux, nous vous proposons de répondre à ce court sondage afin de recueillir vos impressions et suggestions.

**2 minutes top chrono, c'est parti !**

[Je réponds au sondage](#)

Le parcours [thématique], ça continue pendant 1 an ! Les ateliers et conférence sont à (re)voir en replay selon vos envies.

**A consommer sans modération !**

[Je découvre les replays](#)

**Merci pour votre contribution et à bientôt sur le replay !**

Direction de [nom de la direction]

Envoyé à l'ensemble des salariés de [nom de la direction]

# Modèle de sondage

1 Prenez le temps de donner votre avis



Bonjour à toutes et à tous,

Vous venez de participer au web-atelier [nom de l'atelier] avec [nom de l'intervenant] ou à la web-conférence [nom de la conférence] avec [nom de l'intervenant].

Nous espérons qu'il vous aura apporté une bouffée d'oxygène et vous permettra de continuer à prendre soin de vous.

Votre avis pour améliorer nos services est très précieux pour nous ! Merci de prendre 2 min pour répondre aux 4 questions de ce mini sondage.

Bien cordialement

continuer

2 my Mental energy Globalement, quel est votre niveau de satisfaction sur ce web-atelier ?



pas du tout satisfait



peu satisfait



satisfait



très satisfait

Quels bénéfices retirez-vous de ce [web-atelier] ou de cette [web-conférence] bien-être ?  
Cet atelier vous a permis de

Découvrir la méditation de pleine conscience

M'accorder une pause dans ma journée

Apprendre à m'écouter

Acquérir des techniques facile à pratiquer

etc..

suivant

3

Que pensez-vous de la prestation de l'expert ?



pas du tout satisfait



peu satisfait



satisfait



très satisfait

4



[éditer HTML](#)

Une idée d'amélioration à nous partager ?

5



Nous vous remercions pour toutes vos suggestions qui nous seront très utiles.

A très bientôt !

# Vos contacts

**Laurence Potdevin**, Responsable technique et édition de contenus

[l.potdevin@mymentalenergy.com](mailto:l.potdevin@mymentalenergy.com) - 06 12 57 54 19

- Des informations sur les intervenants, le contenu et l'organisation sur la mise en place des packs,
- Définir les objectifs de votre projet, en cohérence avec le contenu des packs,
- Planifier les web-ateliers et la web-conférence,
- Connaître le contenu, le fonctionnement du site My Mental Energy Pro et choisir la formule adaptée,
- Définir la communication à mettre en place (Envoi teaser, push mail d'invitation, relance etc.),
- Recevoir les statistiques d'audience à l'issue des web-ateliers et de la web-conférence.

## Questions sur le contenu des packs, la relation prestataire, le tarif

**Florence Turpin**  
Resp communication DQVT  
[florence.turpin@orange.com](mailto:florence.turpin@orange.com)

## Questions sur le processus de commande

**Jean Sanchez**  
Acheteur  
[jean.sanchez@orange.com](mailto:jean.sanchez@orange.com)

# Sécurisation de vos mails

1. Branchez votre clé PKI sur votre poste de travail.  
Note : Vous devez avoir ZoneCentral installé sur votre poste pour bénéficier de ZEDMail.
2. Dans **Outlook**, cliquez sur **Nouveau message électronique** et rédigez votre message.
3. Sélectionnez le partenaire externe (repérable par la mention **Aucune clé trouvée**) et cliquez sur **Choisir un mot de passe**.
4. Saisissez le mot de passe dans le champ **Choisissez un mot de passe**.  
Note : ce mot de passe doit contenir au minimum 8 caractères mélangeant des lettres en majuscule et en minuscule, des chiffres, et de la ponctuation.
5. Transmettez ce mot de passe au partenaire externe par un autre canal (SMS, téléphone...).
6. Cliquez sur le bouton **Envoyer** sur Outlook.
7. Invitez votre partenaire externe à installer [ZedFree depuis le site constructeur](#) afin qu'il puisse accéder au conteneur grâce au mot de passe que vous lui avez transmis.

<https://pratique.sso.infra.ftgroup/aide-et-support/fiche-assistance/25154/utiliser-zedmail>

# Merci

