



## « Le bien-être entre dans votre entreprise... »



### ●●● Objectif :

Les techniques de bien-être proposées entrent dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux et dans le plan « santé au travail » (prévention du burn-out, des troubles musculo-squelettiques liés aux postures de travail...)

●●● **Pour quoi ?** Parce que toute pression ressentie par les travailleurs impacte sur la motivation collective de l'entreprise, que qualité du travail, disponibilité, concentration et motivation passent nécessairement par le bien-être de l'individu.

●●● **Pour qui ?** Toute entreprise à qui la législation européenne demande de se préoccuper du bien-être physique et mental de ses employés, et de manière plus générale toute entreprise désireuse d'améliorer l'ambiance et les conditions de travail.

●●● **Comment ?** Des méthodes simples et efficaces, adaptées à l'entreprise, qui apportent des outils pratico-pratiques aux salariés.

### ●●● Modalités d'action :

Pour le Amma assis : interventions ponctuelles ou événementielles sur les temps de pause.

Pour la sophro-relaxation :

- Dans le cadre de la formation continue\* sous forme de journées ou demi-journées selon un programme clair et défini à l'avance.
- En séances de groupes hebdomadaires d'une heure à deux heures selon la thématique.
- En séances de coaching individuel (aide à la prise de parole en public, amélioration de la confiance en soi, augmentation de la capacité de concentration et de mémorisation, reprise après un arrêt de longue durée ou à temps partiel thérapeutique...)

### **Vous souhaitez mettre en place une action « bien-être au travail » :**

- Nous venons vous rencontrer sur place pour étudier vos besoins et élaborer un projet.
- Nous vous proposons une séance test avec le Amma assis.

### **A quel coût ?**

Les prestations sont facturées à l'heure\*\* ou à la journée et demi-journée\*\*\* pour la formation continue.

Vous disposez d'une salle de pause, une salle de réunion, un bureau libre...

Nous nous occupons du reste ! Contactez-nous dès aujourd'hui.

## Nos prestations

●●● **Le Amma assis** : Se pratique habillé, sur chaise ergonomique.

*Objectif* : redynamiser la personne en libérant ses tensions musculaires (liées au stress, à la fatigue...) par des pressions au niveau du dos, des bras, des mains et du crâne.

Durée moyenne de la séance : 15 minutes (3 personnes par heure et par praticien, possibilité d'intervenir à 2 praticiens soit 6 personnes massées par heure).

●●● **La sophro-relaxation** :

*Objectif* : permettre à chacun d'apprendre à évacuer les tensions physiques inutiles pour accéder à une détente psychique, développer sa concentration et sa capacité de récupération, mieux vivre la pression du monde moderne qui se répercute sur la vie professionnelle... La sophrologie s'intègre parfaitement au monde du travail.

*Exemples de thématiques abordées* :

-Sur une journée de formation (dans le cadre de la formation continue) :

« Comprendre et mieux gérer le stress »

-En séances de groupe (1h30 à 2h00, 5 à 12 personnes) :

« Relaxation et tensions musculaires »

« Apprendre à se centrer pour mieux se concentrer »

« Sommeil et vigilance »

« Initiation à la sophrologie et sophronisation »

« Gérer ses émotions »...

●●● **Autres** :

**Séances de relaxation hebdomadaires** (1h00, (5 à 12 personnes) : permettre un temps de récupération et de lâcher-prise.

**Formation et développement personnel** : dans le cadre de la formation continue, nous proposons un programme de formation aux techniques de bien-être (aromathérapie...).

Programme et devis sur demande.

\*Organisme de formation enregistré sous le n° 53350880835 auprès du Préfet de région Bretagne.

\*\*Coût horaire net par intervenant : 75€

\*\*\*Coût journalier net dans le cadre de la formation continue : 800€