

Ateliers Bien-Être



Relaxation

Hygiène de vie

Gestion du stress

Santé

Respiration

Sophrologie



Intervenante

Jennifer Mayet

- **Coach certifiée** depuis 2010 et **Sophrologue** - IFS Paris, Formée en **Nutrition & Equilibre, Gestion du Stress - Respiration**
- **Chroniqueuse Bien-Etre** sur France Bleu Isère et France 3



Ils me font Confiance



Bien-être et performances en entreprise

Alors que les études se multiplient, toutes font le même constat : des salariés heureux sont plus efficaces, et augmentent leur performance dans l'entreprise... et par voie de conséquence, la performance de l'entreprise elle-même.

Véritable valeur ajoutée, la Qualité de Vie au Travail au sein d'une entreprise s'impose aujourd'hui comme un booster de performance incontestable.

C'est un véritable levier de compétitivité



Bien-être et performances en entreprise

Pourquoi organiser des ateliers sur le thème de la Qualité de Vie au Travail ?

- Renforcer la cohésion de vos équipes en faisant découvrir de nouvelles activités ludiques en groupe
- Sensibiliser vos employés aux enjeux de prévention santé et bien-être
- Contribuer à la diffusion d'une image positive auprès de l'ensemble de vos parties prenantes !
- Diminution de l'absentéisme et augmentation de la productivité, réduction du stress et des maladies professionnelles

Vos salariés retrouvent engagement et sentiment d'utilité !

Les ateliers bien-être au travail : C'est le succès assuré !





Domaines d'intervention



Atelier Respiration



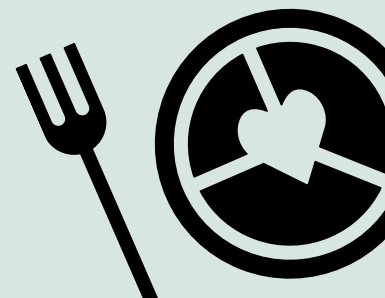
Sophrologie & Relaxation



**Atelier Hygiène de vie
& Performances**



Bien-être & Relaxation





Les Ateliers Respiration

Objectif : Apprendre à mieux respirer pour diminuer le stress, l'anxiété, augmenter notre niveau d'énergie ou encore favoriser le sommeil

- Evaluer l'efficacité de sa respiration
- Initier les collaborateurs à des techniques simples de respiration.
- WOD Assouplissement pour améliorer sa capacité respiratoire
- Relaxation

Durée : 1 h

Choisissez votre thématique :

- **Gestion du stress & Respiration**
- **Sommeil & Respiration**
- **Energie & Respiration**





Atelier Sophrologie & Relaxation

La sophrologie appliquée en entreprise permet aux collaborateurs d'améliorer leur concentration, prendre du recul par rapport au travail mais également gérer le stress, se libérer des tensions physiques, mentales et émotionnelles.

Une séance d'une heure pendant laquelle sont proposés des exercices basés sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation.

Voici quelques exemples de thématiques :

- Evacuer les tensions physiques et mentales
- Evacuer la charge mentale
- Favoriser le sommeil
- Prise en charge de la douleur (TMS)
- Accompagnement au changement
- Développer la confiance en soi
- Prendre du recul
- Se détendre



Atelier Hygiène de vie & Performances

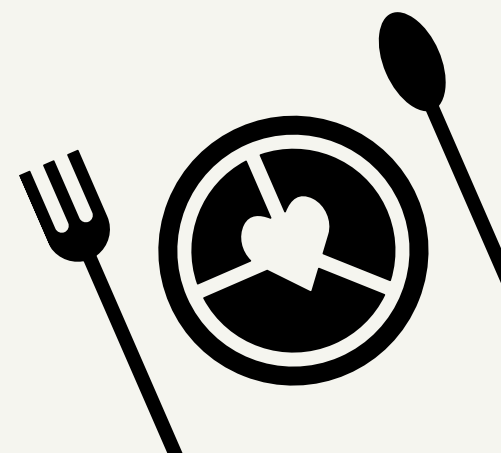
Tant de priorités existent dans le monde de l'entreprise, si bien que la santé, bien qu'elle soit primordiale, est souvent mise à mal et relayée au second plan.

Objectif : Initier les collaborateurs à l'importance de l'hygiène de vie dans leur vie professionnelle et personnelle

Programme de l'atelier :

Durée : 2 h

- Echanges autour d'un petit déjeuner "healthy"
- Gagner en efficacité grâce à une bonne hygiène alimentaire et mentale
- Comment se nourrir pour maintenir son énergie
- Préparer une lunch box énergisante et rassasiante
- Solutions pour la mise en place au quotidien





Atelier Bien-être & Relaxation

Objectif : Focus sur la santé mentale et comment gérer son stress par la relaxation. Initiation à des exercices basés sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation.

Durée 2 heures

Programme de l'atelier :

- Les 3 piliers du bien-être
- Sommeil & Activité physique
- Comment améliorer sa santé mentale au quotidien
- Séance de sophrologie / relaxation



Ils me font confiance

L'entreprise RTE offre à ses collaborateurs des séances de sophrologie pour prévenir des Troubles Musculosquelettiques (TMS)



Ici chez Schneider Electric, séances de sophrologie pour évacuer la charge mentale



Ils me font confiance



Séances bimensuelles en Visio
pour GENERAL ELECTRIC .
Thèmes définis en amont



Sur une matinée, les collaborateurs de l'entreprise
CEGELEC ont assisté à l'atelier
"hygiène de vie & performance".



Contact :

Jennifer Mayet

 06.65.34.55.55

 contact@jennifermayet.fr



www.linkedin.com/in/jennifer-mayet-coaching



www.jennifermayet.fr

N° Siret 52906531000052

Code APE : 9609Z

