

Démarche QVT

Vous êtes sans doute informés que les démarches Qualité de Vie au Travail peuvent avoir des impacts significatifs sur d'autres indicateurs qui révèlent l'état de santé de votre entreprise.

Découvrons ensemble les avantages à mettre en place ces pratiques et comment.

Les bienfaits des pratiques Bien Être en entreprise :

Les pratiques bien être apportent divers bienfaits :

Des bienfaits d'ordre physique : flexibilité, force, vitalité, habilité à se relaxer, meilleur sommeil, en général, meilleure santé grâce à la tonification des muscles, des systèmes cardio-vasculaire, nerveux, immunitaire, endocrinien, digestif, etc.

Le yoga en entreprise peut être un outil efficace dans le cadre de la **prévention de maladies professionnelles**, (TMS, correction de mauvaises postures en fonction des différents métiers de votre entreprise ...)

Rapidement, la pratique consciente du yoga aura aussi des effets remarquables **au niveau du mental** dans la vie de tous les jours, concentration et créativité accrues et, surtout une meilleure connaissance de soi améliorant la relation aux autres.

Avec une pratique soutenue, le yoga peut avoir des effets surprenants **au plan émotionnel**. Suite à la pratique sur le tapis de yoga, l'on remarque bientôt un meilleur contrôle des réactions d'attaque ou de fuite face aux défis du quotidien et donc, une importante réduction du stress.

Le yoga en entreprise, peut être un outil efficace dans le cadre de la **gestion du stress**.

Avec la mise en place de pratiques bien-être telles que massages ou Yoga, vous faites profiter à votre personnel d'un **avantage social innovant** :

- Vous confortez votre image « d'entreprise prenant soin de ses salariés »,
- Vous favorisez l'écoute, le dialogue au sein de votre entreprise,
- Vous améliorez les relations intra et inters hiérarchiques,
- Vous renforcez la cohésion sociale,
- Vous fidélisez vos collaborateurs et réduisez les coûts liés au turnover,
- Vous attirez les meilleurs candidats,
- Votre image séduit tous vos partenaires, fournisseurs, clients...

Le cadre des prestations :

Elles peuvent être proposées dans le but de :

- Mettre en place des séances régulières, hebdomadaires sur votre site.
- Agrémenter une formation, un séminaire, un forum en offrant aux participants un moment de détente entre deux modules

- Mettre en place des ateliers thématiques : gestion du stress, améliorer la concentration, dénouer les tensions physiques après une tenue assis ou debout prolongée, se ressourcer après une agression par la clientèle...

L'offre proposée peut être adaptée à vos besoins

Quel que soit le thème de votre projet, je vous proposerai des ateliers construits sur mesure en collaboration avec l'ensemble des acteurs de votre entreprise : Direction Générale, Direction des Ressources Humaines, Représentants du personnel, ... pour répondre au mieux à vos attentes et à celles de votre personnel.

Modalités pratiques pour l'ensemble des prestations :

Pour le Yoga, disposer d'une salle bien chauffée (salle de réunion), au calme et de 2 à 3 m² par personne.

Une tenue souple et un tapis de gym pour les personnes qui pratiquent (une commande globale pourra être faite).

Pour les massages sur chaise ou table : une pièce au calme, chauffée

Quelques Références :

Références massage :

- Intervention massage amma assis pour le personnel de l'entreprise Biorad, Montpellier
- Intervention trail sur l'espace des bains d'Avène
- Intervention pour le personnel de la résidence de service Domitys
- Intervention régulière (mensuelle) en massage à l'Agence Impulse (ex H3C) au Millénaire à Montpellier
- Intervention pour le personnel d'Espace Emploi, au Millénaire, Montpellier

Références Yoga :

- Cours de Yoga réguliers au personnel d'Espace Emploi, Millénaire Montpellier
- Ateliers de Yoga pour les candidats d'Espace Emploi
- Cours réguliers à la salle de Sport Aériforme, Montpellier
- Cours en salle, évènement portes ouvertes du jardin intérieur