



Réinspirez et réinventez votre vie au travail

# Un programme bien-être en entreprise pour « être bien » et concilier épanouissement et efficacité au travail

Souvent en pilotage automatique, le monde d'aujourd'hui nous impose de faire mille choses en même temps. Se reconnecter à soi et prendre le temps d'écoute et de mouvement dont l'être humain a besoin est souvent oublié.

Parce qu'un salarié en bonne santé est un salarié performant. Parce qu'un salarié épanoui est un meilleur élément, nous proposons un parcours bien être en entreprise pour assurer bien être et performance. Le meilleur du coaching de vie, sportif et RH réunit dans un parcours en phase avec la réalité de votre entreprise



# Un programme bien-être en entreprise pour « être bien » et concilier épanouissement et efficacité au travail

Un programme de développement personnel et corporel à destination des entreprises (salariés et managers) pour favoriser le mieux-être, le bien être au travail et prévenir les risques de burn out et viser l'épanouissement personnel des collaborateurs et leur efficacité opérationnelle.

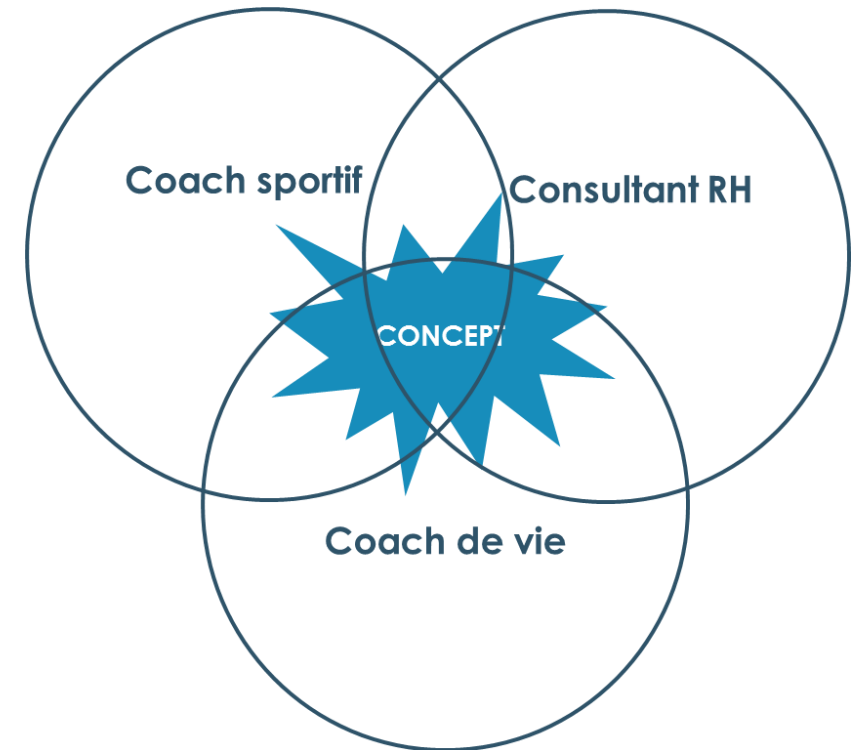
Un programme dont le centre est un parcours d'ateliers individuels ou collectifs incluant 2 pratiques principales : le Pilates et la méditation pleine conscience complétées par des apports terrains personnels.

Ce parcours sera précédé d'une phase amont d'identification des besoins de l'entreprise en matière de mieux-être (phase de diagnostic) et une phase aval d'analyse de ces bienfaits et du ROI (phase de bilan correctifs si besoin).

# Un programme bien-être en entreprise pour « être bien » et concilier épanouissement et efficacité au travail

Une ambition :

- Concilier l'équilibre et la performance et former des managers de demain plus confiants, sereins et moins stressés – Changer le monde du travail
- Etre à la confluence du coach sportif, du coach de vie et du coach RH.



# Programme Réinspirez !



# Programme Réinspirez !



DIAGNOSTIC

**Audit de l'existant  
et des objectifs  
et indicateurs  
bien être et  
performance  
de l'entreprise**

**Recommandation et  
proposition d'un  
programme adapté**



PROGRAMME

## Détails diagnostic

Cette phase permet de faire le point sur la stratégie actuelle de l'entreprise en matière de bien être et de qualité de vie au travail.

Prise en compte des actions que l'entreprise a déjà intégrées à son environnement de travail

Définition des indicateurs clés qui paraissent essentiels à l'entreprise :

- satisfaction employés
- taux d'absentéisme
- nombre d'arrêts maladie
- respect des horaires de travail
- heures supplémentaires ?
- retour des managers d'équipe sur la productivité, la créativité, etc.

Cette phase permet donc d'établir une photographie de l'entreprise avant le parcours, puis de définir les objectifs, les indicateurs du programme et sa durée puis enfin d'adapter le parcours à cela.

# Programme Réinspirez !



**PROGRAMME**





# Détails ateliers collectifs

- **Atelier « au delà des tensions »**  
déverrouiller le corps par l'exercice psychique et physique
- **Atelier « Gestion du stress »**  
Le sien, celui que nous impose la société, l'entreprise, les gens, le temps, etc.
- **Atelier – baisser sa charge mentale**  
Méditation et travail dans les hamacs
- **Atelier – lâcher prise**  
Psychique et moral – méditation de la respiration et exercice de mouvement à deux
- **Atelier « Emotions »**  
Le non jugement et apprendre à laisser passer ces émotions –  
Méditation et exercices pour libérer son psoas, son plexus, son ventre (second cerveau)
- **Atelier posture et écriture**  
Brainstorming et travail d'écriture sous forme de jeux de rôle avec mise en condition corporelle – cadre, ancrage, 3 minutes de méditation et marche en pleine conscience
- **Atelier « libérer ses peurs »**  
Comprendre qui nous sommes et nos modes de fonctionnement – MBTI / Disc  
et méditation de libération par la respiration
- **Atelier – reprendre conscience de son corps et du lien avec son esprit**  
Méditation scan corpo et mouvement / échauffement du corps (danse – pilates) / Automassage
- **Atelier « nourrir ses valeurs »**  
Alignement valeur / lien avec nourriture / rapport au manger – vide et plein

En parallèle :

Coaching de manager  
individuel

Coaching d'équipe sur  
objectif défini ensemble

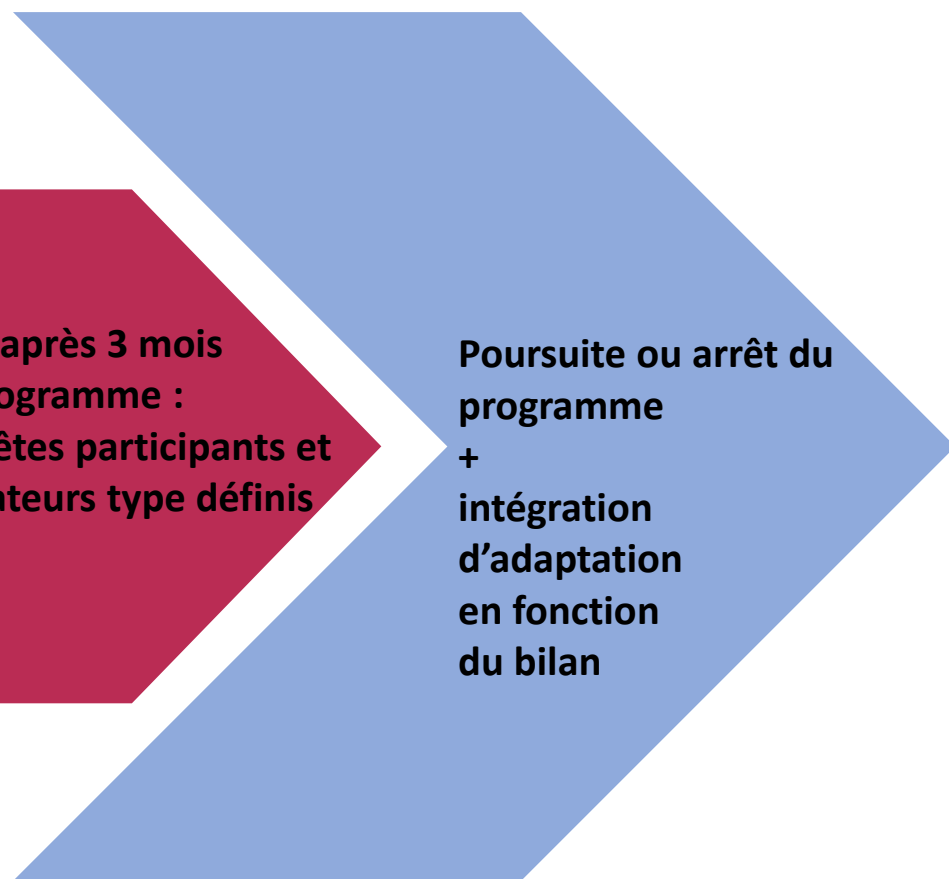
Cours de sport :  
Renforcement musculaire  
pilates et de fly move

Formation des managers ou  
leaders à certaines pratiques  
de management/leadership

# Programme Réinspirez !



**BILAN**



**PROGRAMME**

## Détails bilan

Cette phase permet de faire le point après la réalisation du programme sur la durée initiale prévue.

Analyse des indicateurs clés entre la phase de diagnostic et aujourd'hui

- Evolution du satisfaction employés
- Baisse du taux d'absentéisme
- Réduction du nombre d'arrêts maladie ou durée
- Respect des horaires de travail
- Réduction des heures supplémentaires ?
- Evaluation des managers d'équipe sur la productivité, la créativité, etc.

Cette phase permet donc d'évaluer les effets du programme et de le confirmer, le modifier ou l'arrêter le cas échéant. Elle permet en tout cas de s'adapter encore un peu plus aux objectifs de l'entreprise et de ses salariés.

# Programme Réinspirez ! A adopter pour plus de sérénité et de pérennité...





Coach Consultante Formatrice

06 15 18 77 28

# CAROLINE CHOLLET RUTZ

Réinspirez et réinventez votre vie au travail