



Nathalie Bischoff Sophrologue Certifiée



Sophrologie en Entreprise

Allier la santé de vos collaborateurs
et la performance de votre
entreprise

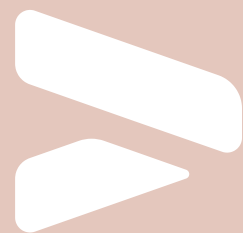
Actions clés



"Celui qui déplace la montagne,
c'est celui qui commence par
enlever les petites pierres."
Confucius



- **Formation action QVT**
- **Parcours bien-être entreprise**



Un salarié heureux est

2X

MOINS MALADE

6X

MOINS ABSENT

9X

PLUS LOYAL

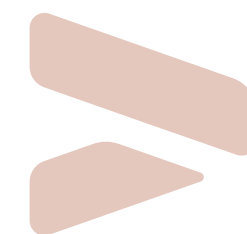
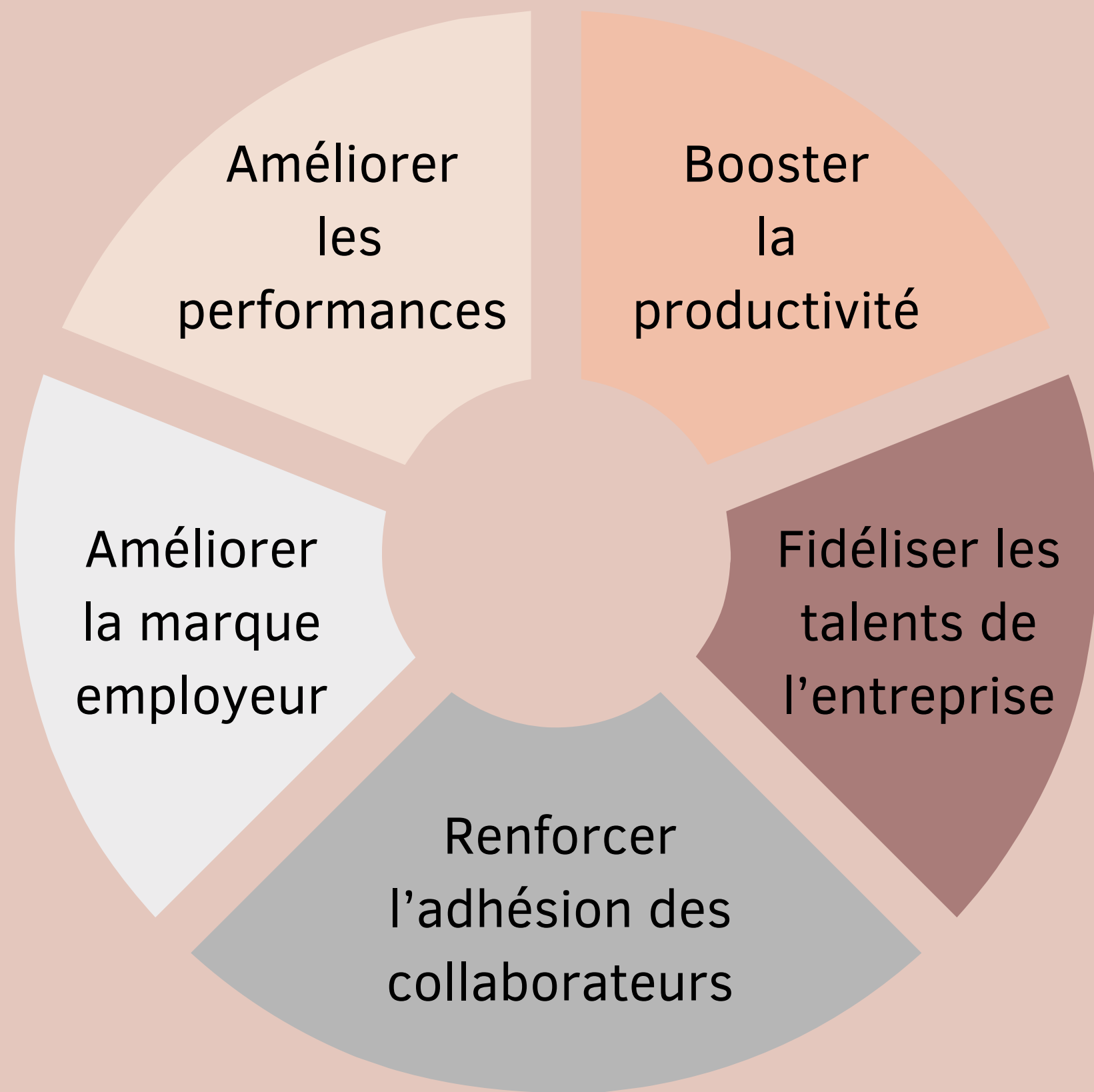
31X

PLUS PRODUCTIF

55X

PLUS CREATIF

Source : étude Harvard MIT



Ma promesse

L'humain au coeur de la stratégie de l'entreprise

Les problématiques en entreprise sont nombreuses : bien-être des salariés, motivation, adaptation, fatigue, concentration, créativité, prévention burn-out etc.

La mise en place d'une démarche de bien-être et de qualité de vie au travail permet à l'entreprise de favoriser l'investissement, la motivation, l'ambiance et la cohésion. Elle vise également à limiter le stress, les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les risques psycho-sociaux (RPS).

Le bien-être en entreprise permet ainsi d'améliorer sa productivité et ses performances.

VOS GAINS

DANS UNE DÉMARCHE QVT, LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS DEVIENT UNE SOURCE DE BÉNÉFICES DURABLES ET EXPONENTIELS POUR L'ENSEMBLE DES PARTIES PRENANTES.

PERFORMANCE SOCIALE

- Meilleur engagement
- Amélioration de la santé au travail
- Image d'entreprise socialement responsable

- Baisse de l'absentéisme
- Dialogue social
- Responsabilisation
- Préservation des salariés

- Conformité légale
- Partages d'expériences
- Attractivité

PERFORMANCE DE L'ORGANISATION

- Meilleure productivité
- Innovation
- Qualité augmentée
- Adaptation aux changements

- Amélioration de la relation client
- Amélioration de la flexibilité
- Baisse des coûts directs et indirects

- Meilleure résilience individuelle et collective
- Meilleur engagement
- Leadership sur le marché



Formation Action QVCT

Formation
sur 2 jours

Devenir acteur de sa qualité de vie au travail et de celle de son entreprise

1 OBJECTIFS

- Permettre au personnel de devenir acteur conscient et actif de la QVT et participer à la démarche de prévention des risques professionnels (RPS, TMS...)
- Découvrir les enjeux, le contexte de la QVT et de la prévention des Risques professionnels (RPS, TMS...)
- Acquérir des outils concrets transposables dans le quotidien pour maîtriser les situations de stress les plus courantes au travail.

2 CONTENU

- Situer la QVT, la prévention des risques professionnels et en particulier des RPS et du stress.
- Connaître les obligations légales, les enjeux humains et économiques de la santé au travail, les niveaux de prévention et moyens d'actions, comprendre le rôle de chacun.
- Identifier la démarche possible et les leviers d'actions à son niveau.
- Comprendre les actions à mener pour améliorer la QVT
- Identifier ses propres sources et signes de stress, développer et utiliser ses ressources pour gérer efficacement son stress et améliorer ses conditions de travail.
- Utiliser les outils appropriés pour réduire les charges liées au travail : mentale, émotionnelle et physique.
- Acquérir des outils concrets pour faciliter la prise de recul, s'adapter sereinement et trouver un meilleur équilibre vie professionnelle/vie privée.
- Améliorer les échanges inter-personnels. Découvrir les leviers d'une communication assertive circulaire.



Parcours Bien-être en entreprise

8 modules pour développer ses compétences personnelles au service de
ses compétences professionnelles

8 ateliers
de 1H30

1

OBJECTIFS

- Accompagner le changement
 - Développer les compétences et ressources des personnes au service de leur activité professionnelle
- Répondre à un besoin individuel ou collectif identifié en amont.

2

METHODOLOGIE

En partant des situations apportées par les participants, alternance d'apports théoriques et pratiques, autodiagnostic, plans d'actions et boîte à outils personnalisés permettant la mise en œuvre d'actions d'amélioration concrètes dans le quotidien.



Nathalie Bischoff

- Formatrice, intervenante en QVCT - EPSSIC Paris en partenariat avec l'IFQVT - Institut Français de Qualité de Vie au Travail
- Sophrologue certifiée RNCP - Institut Aliotta - Paris
- Certification Professionnelle Responsable Qualité - CEGOS Paris

Plus de 12 ans d'expériences en industries de renom : Camille Fournet, Swatch Group, Cartier, Patek Philippe...

Numéro de téléphone

06 25 16 42 20

Adresse e-mail

contact@nathaliebischoff-sophrologue.com

Site Web

www.nathaliebischoff-sophrologue.com