

Le bien-être au cœur de la performance



Cabinet de sophrologie spécialisé dans le bien-être au travail



Santé et qualité de vie au travail

Tél : 07 81 40 64 63

Email : vmunar@vivancia.net

www.vivancia.net

Aujourd'hui, les entreprises comme les collectivités doivent s'intéresser à la qualité des conditions de travail, non seulement parce qu'elles en ont l'obligation légale, mais aussi parce qu'elles y trouveront autant d'intérêt que leurs employés.

Vos salariés sont votre principale ressource !

Vous souhaitez entamer ou vous êtes déjà dans une démarche de bien-être au travail ?

Celle-ci nécessite des d'outils spécifiques, telle que la sophrologie, pouvant répondre à une approche pragmatique adaptable à vos besoins et à ceux de vos collaborateurs.

La sophrologie est une méthode simple qui s'appuie sur des exercices de respiration, de relaxation physique et mentale et de gestion de la pensée.

Proposer à vos collaborateurs de devenir acteurs de leur bien-être, c'est contribuer à améliorer le climat social et la communication au sein de votre entreprise !



En tant que sophrologue professionnelle, nous vous garantissons un cadre déontologique vous assurant le respect, la neutralité, la confidentialité et l'adaptabilité durant nos prestations.



Notre offre est modulable et adaptable à vos besoins et à vos contraintes :

La conférence, pour une action ponctuelle dans le cadre d'un séminaire, d'une journée d'action sur la santé ou sur la prévention des RSP. Objectif : organiser la sensibilisation ou l'information sur un sujet défini comme le stress ou le sommeil (1 à 2h).

La formation, pour une action en faveur de la santé au travail avec des mesures pour la prévention des RPS. Elle s'effectue par groupes sur une demi-journée ou une journée complète. Objectif : comprendre des sujets clefs (gestion du stress, la motivation, la confiance en soi, les TMS...) et acquérir des compétences pratiques applicables à une journée de travail.

Les séances collectives :

- Via les RH : cycles de 3 à 10 séances adaptées en fonction d'un objectif défini (gestion du stress, dynamiser les compétences, cohésion sociale...)
- Via le CE : cours hebdomadaire pour se détendre et récupérer (sophrologie, relaxation ou méditation). Objectif : apprendre par la pratique des techniques ciblées utilisables au quotidien (1h à 1h30/ séance).

Les séances individuelles : 1 personne par séance sur le lieu de travail ou en cabinet. Objectif : accompagnement personnalisé d'un collaborateur autour d'une problématique spécifique (burn-out, management, accompagnement à la nouveauté...) ou d'un dirigeant. (1h/séance pour un nombre de séance déterminé).

Tarif et devis sur demande

07 81 40 64 63

www.vivancia.net

Le bien-être au travail, un atout pour l'entreprise !



Tél : 07 81 40 64 63

39 Bd de Magenta, 75010 PARIS

24 rue de Conflans, 94220 CHARENTON



Vanessa MUNAR
Sophrologue-Relaxologue (RNCP)
Intervenante et formatrice en entreprise
SIRET 802 302 422 0018