



VOTRE SEMAINE QVT - Clé en main



Derrière ces portes, le bien-être et le travail ne font qu'un !



La semaine de la QVT 2024

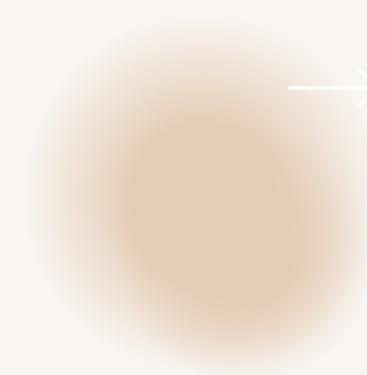


Une opportunité unique dédiée à votre bien-être et à la Qualité de Vie au Travail

En collaboration avec nos partenaires experts en bien-être, nous vous proposons une semaine complète d'ateliers axés sur l'amélioration du bien-être de vos collaborateurs.

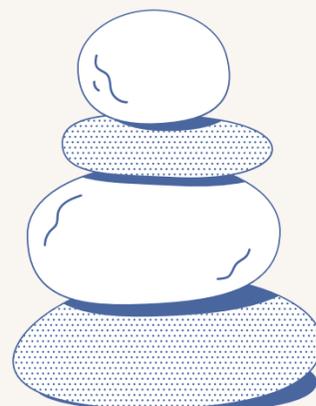


AU PROGRAMME



Un atelier par jour, animé par des praticiens du bien-être soigneusement sélectionnés pour vous offrir des moments :

- de détente et de partage
- de découvertes de nouvelles pratiques
- de sensibilisation des risques liés au surmenage
- de cohésion au sein de vos équipes



"Yoga du rire"



Le yoga du rire est une pratique ludique et innovante qui combine le rire sans raison avec des exercices de respiration du yoga. En favorisant la libération d'endorphines, il stimule la joie, réduit le stress et renforce les liens sociaux.



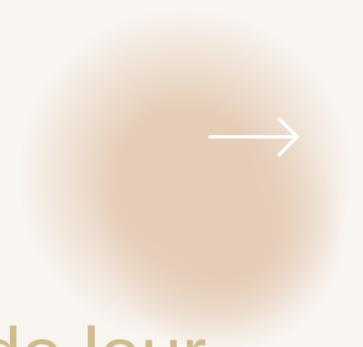
Objectif : favoriser la cohésion de groupe et stimuler la joie.

nb de participants : jusqu'à 20 personnes

Bénéfices : bonheur, lâcher prise et créativité, santé, concentration, respiration...

Praticienne : Annie Fouksmann

"Nutrition"



Donnez toutes les clés à vos collaborateurs pour prendre soin de leur santé et de leur énergie grâce à des conférences sur la nutrition. Elles permettent de sensibiliser les salariés aux principes d'une alimentation saine et équilibrée, ainsi qu'aux bénéfices pour la santé physique et mentale.



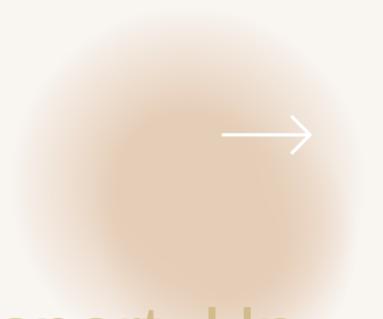
Objectif : Améliorer la santé et l'énergie des collaborateurs

nb de participants : jusqu'à 30 personnes

Bénéfices : Maintien d'une énergie stable toute la journée, optimisation de la concentration et des performances, amélioration de la santé en général..

Praticienne : Coralie Cagnon

"Activité physique"



Offrez à vos collaborateurs un moment de bien-être à travers une séance de sport. Un format ludique qui permet de renforcer la cohésion d'équipe en s'amusant! Les salariés pratiquant une activité physique préservent leur santé et améliorent les problématiques liées aux longues journées de travail assises



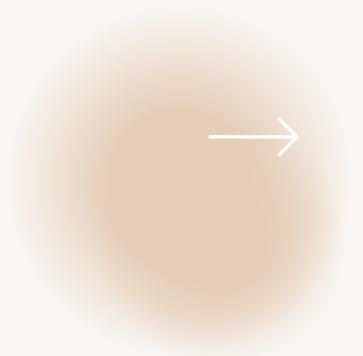
Objectif : Améliorer la santé et l'énergie des collaborateurs

nb de participants : jusqu'à 10 personnes

Bénéfices : Amélioration de la santé en général, meilleure gestion du stress

Praticienne : Coralie Cagnon

"Conférence de Gestion du Temps"



La gestion du temps consiste à organiser ses activités de manière efficace pour maximiser sa productivité et réduire le stress. Cela implique d'identifier les priorités, de planifier les tâches et de suivre les progrès réalisés.



Objectif : Identifier les voleurs de temps et retrouver un équilibre entre vie pro et perso

nb de participants : jusqu'à 20 personnes

Bénéfices : réduction du stress et de la charge mentale, efficacité, confiance et bien-être

Praticienne : Nadine Hadjou

"Atelier Chant"



Le chant libère des endorphines et diminue le cortisol, aidant ainsi à réduire le stress et à favoriser un environnement de travail plus détendu. Quoi de mieux pour créer des liens entre collègues que de partager une harmonie vocale ?



Objectif : Favoriser la cohésion d'équipe et réduire le stress au travail.

nb de participants : jusqu'à 20 personnes

Bénéfices : Amélioration de la communication entre collègues, développe la créativité, la confiance en soi et l'esprit d'équipe

Intervenante : Stéphanie Renard

"Cohérence Cardiaque"



Technique respiratoire qui permet de calmer le système nerveux face au stress ou à l'anxiété et de gagner en sérénité tout au long de la journée



Objectif : Enseigner des techniques de respiration et de relaxation pour gérer efficacement le stress au travail.

nb de participants : jusqu'à 20 personnes

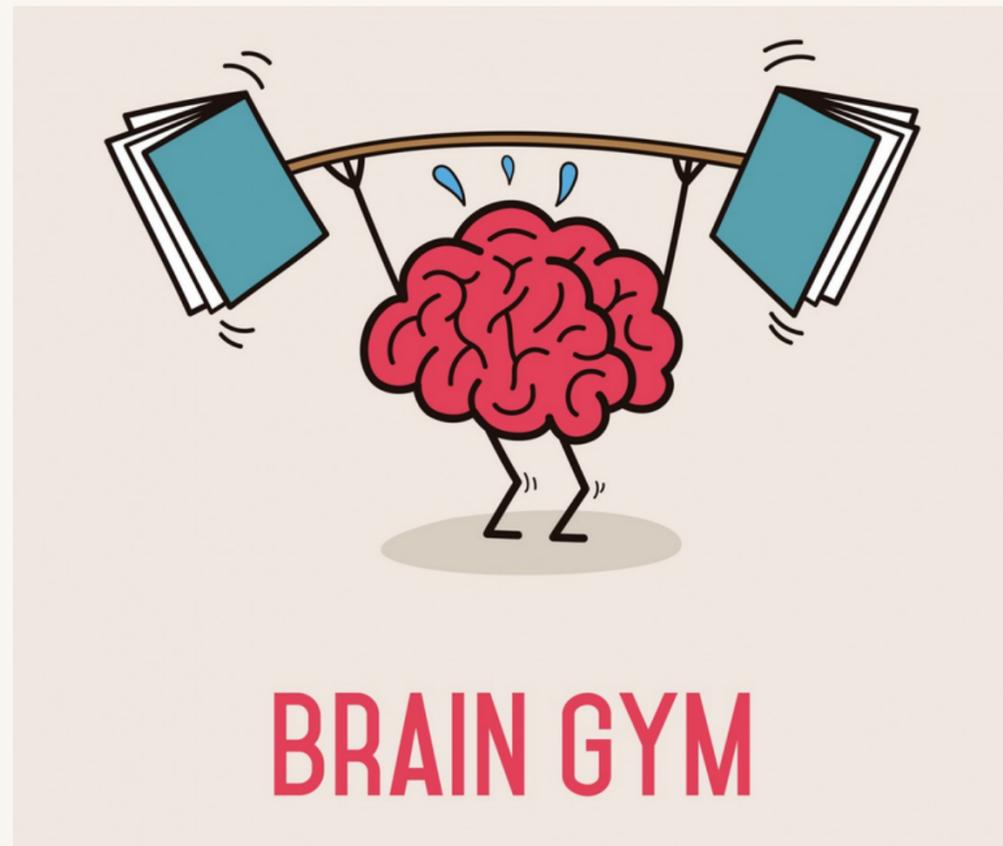
Bénéfices : soulager du stress, permettre une meilleure concentration, apporter équilibre émotionnel et santé.

Praticienne : Céline Nasser

"Brain Gym"



Routine matinale de mouvement doux favorisant le bon fonctionnement des capacités cérébrales, telles que la concentration, la coordination, la mémorisation



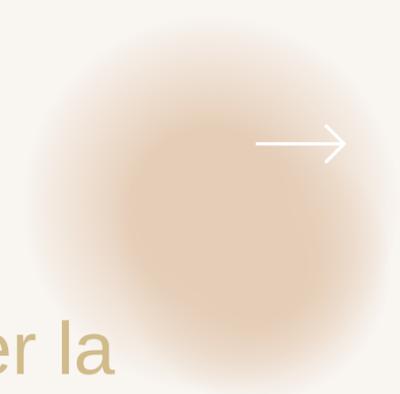
Objectif : Promouvoir l'intégration cerveau-corps et améliorer les fonctions cognitives grâce à des exercices simples et ludiques

nb de participants : jusqu'à 20 personnes

Bénéfices : Stimuler la concentration, réduire le stress et favoriser la coordination motrice pour une performance mentale optimale

Praticienne : Céline Nasser

"Taiji Quan"



Explorez la pleine conscience pour renforcer votre concentration, améliorer la prise de décision et favoriser la créativité au sein de votre équipe.



Objectif : Favoriser l'harmonie entre le corps et l'esprit par la pratique de mouvements fluides et méditatifs

nb de participants : jusqu'à 14 personnes

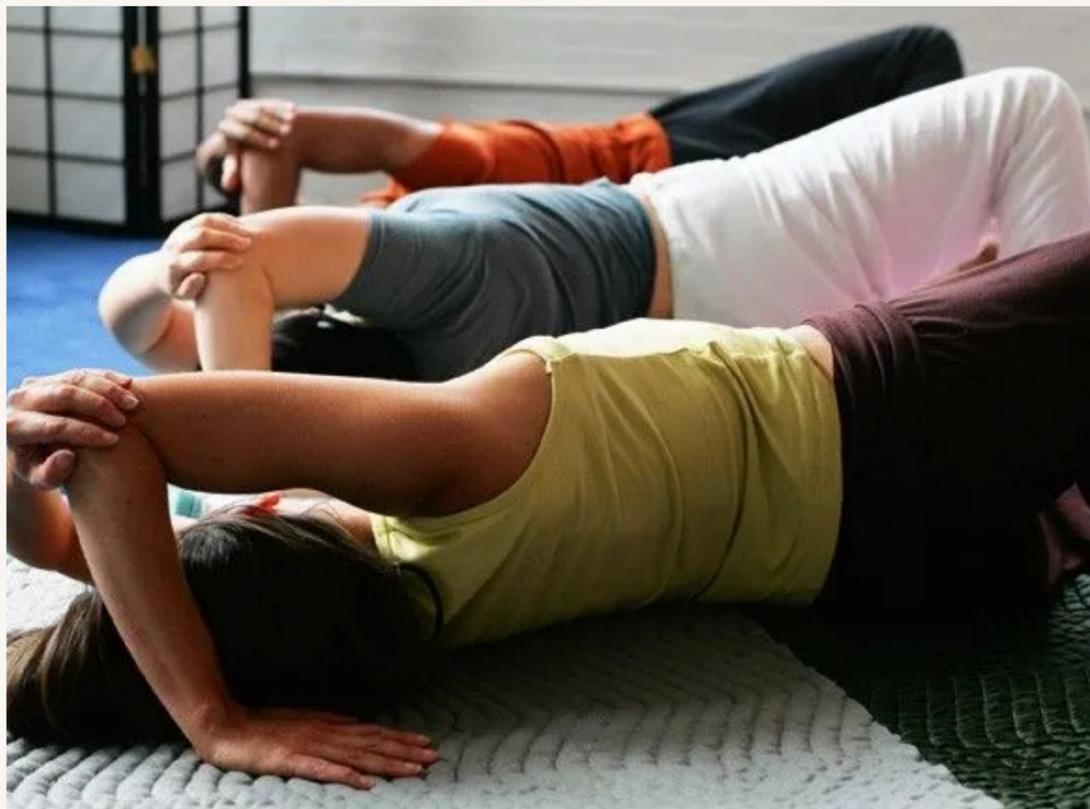
Bénéfices : Le Taiji vise à améliorer l'équilibre, la flexibilité, la concentration et à réduire le stress pour favoriser le bien-être global

Praticienne : Marie Christine Siriex

"Cours de Feldenkrais"



La méthode Feldenkrais est une approche corporelle qui repose avant tout sur un travail du mouvement : il s'agit d'effacer les mauvaises habitudes et de corriger les postures du corps, dans le but d'améliorer son bien-être



Objectif : Explorer et améliorer la conscience du mouvement pour une meilleure coordination et un fonctionnement plus efficace du corps

Nb de participants : jusqu'à 15 personnes

Bénéfices : Soulager les tensions musculaires, améliorer la posture et augmenter la souplesse pour une meilleure qualité de vie

Praticienne : Lydie Echasseriaud

"Massage Amma assis"



technique de massage japonaise sur une chaise ergonomique. Il se concentre sur les zones de tension du dos, des épaules, du cou et des bras, en utilisant des mouvements rythmiques et des pressions.



Objectif : Offrir un soulagement rapide du stress et des tensions musculaires grâce à des séances de massage express.

Nb de participants : jusqu'à 15 personnes

Bénéfices : Procure une relaxation profonde, améliore la circulation sanguine et favorise un meilleur état de bien-être physique et mental

Praticienne : Pascale Chatelain

"Auto-Massage Do In"



Le Do In est une pratique d'auto-massage d'origine japonaise qui consiste à stimuler les points d'acupuncture le long des méridiens énergétiques du corps à l'aide des mains, des doigts et des poings.



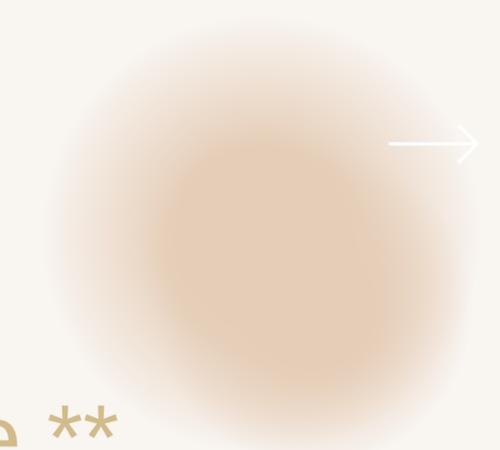
Objectif : Améliorer la conscience corporelle et favoriser la relaxation profonde en se concentrant sur la respiration et les sensations physiques.

Nb de participants : jusqu'à 12-15 personnes

Bénéfices : Do In procure un soulagement des tensions musculaires, une amélioration de la circulation énergétique et une sensation de bien-être

Praticienne : Pascale Chatelain

LES FORMULES



Formule Clé en main *

2000€

Laissez-vous porter et nous nous chargeons de tout.

*Intervention 30 à 45mn par jour

Formule sur mesure **

3000€

Nous nous adaptons à vos problématiques du moment et proposons des activités les plus pertinentes

**Mise à disposition sur 1 journée possible

POURQUOI LA QVT



Productivité accrue : les employés satisfaits et engagés sont plus productif



Réduction de l'absentéisme liées au stress ou au mal-être au travail



Amélioration de l'image de marque : réputation et attractivité renforcées auprès des clients, des investisseurs et des partenaires commerciaux.

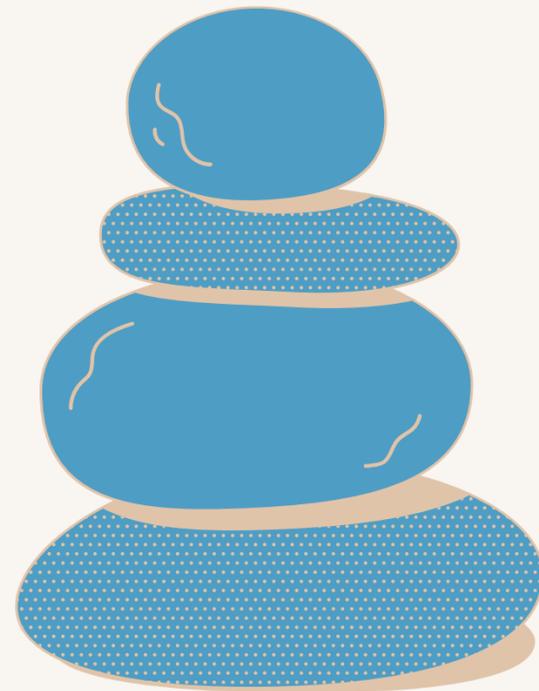


Diminution des conflits et du turnover : En favorisant un climat de travail harmonieux

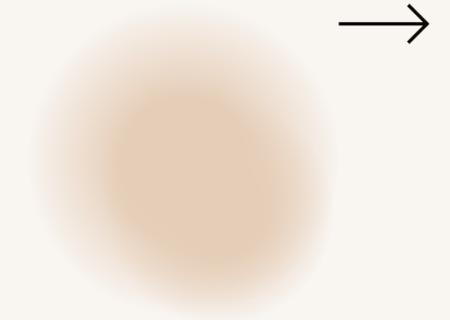


Réduction des coûts liés à la santé, (risques de blessures et de maladies professionnelles)

POURQUOI NOUS CHOISIR ?



PLURIDISCIPLINARITÉ
RÉACTIVITÉ
CONFIANCE
PROFESSIONNALISME
ÉCOUTE
EXPERTISE





**NH
FACILITY**
OFFICE MANAGEMENT

Concentrez-vous sur l'essentiel !

CONTACT : 06.61.40.77.35. - nhomfacility@gmail.com -
www.nhomfacility.fr