

Sanaelconsult : nos ateliers bien-être

Formation - Coaching - Workshop

Découvrons ensemble





Les ateliers "Bien-être"

Parce que l'équilibre entre la vie privée et professionnelle est essentiel pour chacun d'entre nous,

parce que se sentir bien dans son job donne envie d'y rester,

parce que l'absentéisme et le burn-out coûtent très cher à l'entreprise ainsi qu'au collaborateur,

et parce que tout simplement, votre bien-être nous tient à coeur,

nous avons décidé de développer de nouveaux services destinés à ce que tout le monde puisse se sentir bien, tant émotionnellement que physiquement.

[Découvrir nos ateliers](#)

La sophrologie olfactive (3h)



- La sophrologie permet d'établir ou de renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps.
- Elle aide à libérer les énergies, à réguler les émotions, à se concentrer sur ses forces et à se sentir mieux au quotidien.
- Cet atelier vous permettra également de comprendre et de tester les bienfaits des huiles essentielles sur le stress et les émotions (olfactothérapie).
- Mélange d'exercices pratiqués assis et debout.

La micro sieste au travail (1h)



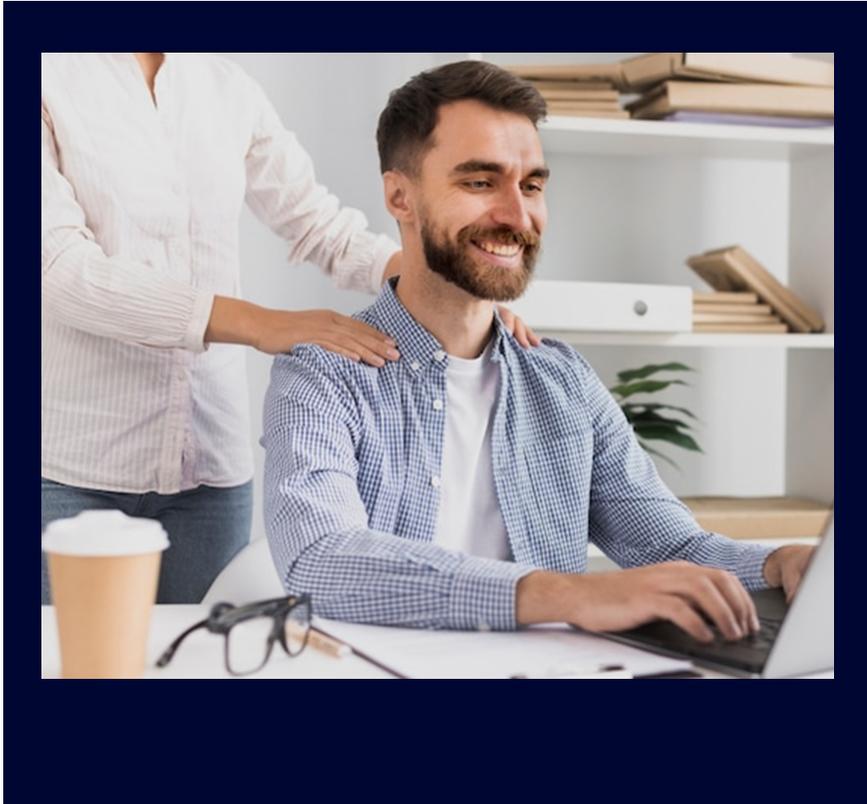
- Les avantages de la micro sieste au travail : amélioration de la productivité, de la concentration et de l'énergie.
- Comment réaliser une micro sieste au travail ?
- Mise en pratique de plusieurs techniques de relaxation et de respiration.

Le yoga dynamique ou relax (1h)



- Le yoga possède de nombreux bienfaits qui ne sont plus à démontrer. Il agit notamment sur le stress, les maux de dos, la concentration et le sommeil.
- Nos cours peuvent se réaliser en présentiel ou à distance.
- Au choix : initiation au yoga dynamique ou yoga relax ou vous pouvez opter pour la mise en place d'un cours régulier au sein de votre entreprise.

Les massages assis au bureau (15 min./pp)



- Massage du dos et du crâne.
- Se réalise sur une chaise adaptée, la personne reste habillée.
- Le massage permet de se relaxer sans s'endormir pour retrouver énergie, bien-être et concentration.
- Effet direct sur le stress et les tensions physiques.
- Simple à mettre en place, ne nécessite pas d'organisation très particulière.

Confiance en soi - image et estime de soi (2h)



- Des exercices pour booster sa confiance en soi.
- Des outils pour utiliser et développer ses qualités et ses talents.
- Des techniques pour améliorer l'image que l'on a de soi-même et pour apprendre à faire preuve d'indulgence envers soi.
- A combiner avec l'atelier de photographie.

La photographie pour améliorer l'image de soi (15 min./pp)



- Utiliser la photographie comme outil pour booster sa confiance en soi.
- Des séances qui apportent un autre regard sur l'image que l'on a de soi-même et celle que l'on pense renvoyer aux autres.
- Oser être soi devant l'objectif, se réconcilier avec son image permet de prendre confiance en soi et de mettre en avant ses talents et sa personnalité.
- A combiner avec l'atelier confiance en soi.

L'alimentation saine (2h)



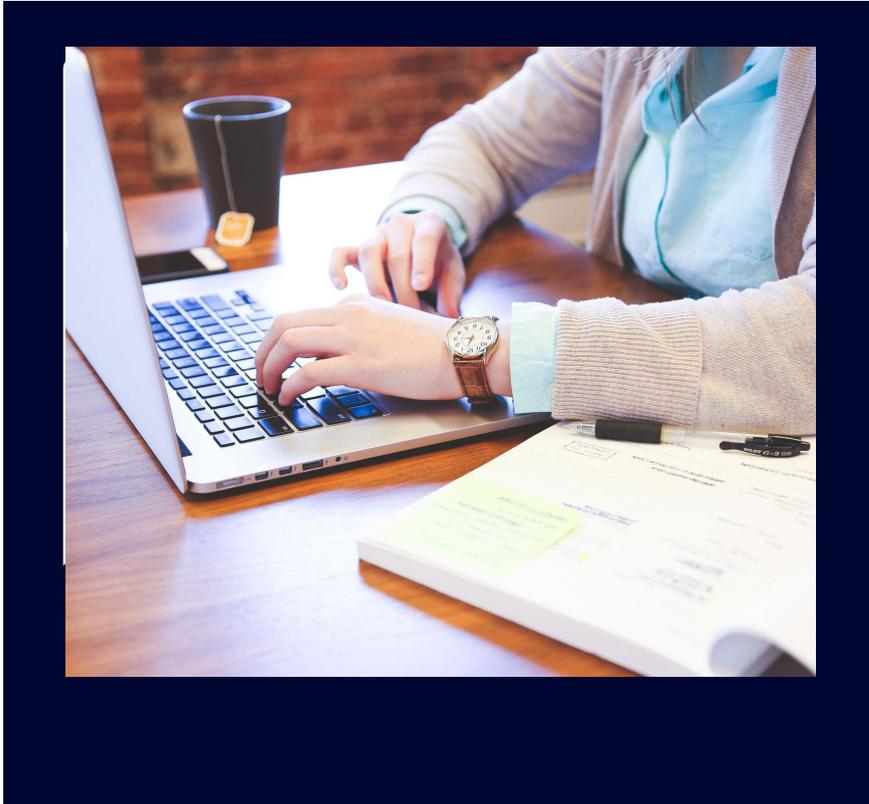
- Comment adopter une alimentation saine au bureau ?
- Quels sont les aliments qui améliorent notre énergie, notre concentration et notre mémoire ?
- Faire de sa pause déjeuner un véritable moment de détente.
- Cet atelier peut être complété par un petit-déjeuner ou un déjeuner à préparer et à partager.

La prévention du burn-out (3h)



- Sensibiliser vos équipes à la problématique du burn-out : comprendre et démystifier.
- Identifier les signes annonciateurs et les outils pour prévenir le burn-out.
- Ouvrir le dialogue entre les collaborateurs : échange de bonnes pratiques.
- Brainstorming : que pouvons-nous mettre en place en tant qu'équipe/entreprise pour diminuer le stress au travail ?

Travailler avec les écrans sans douleurs (3h)



- Adapter son poste de travail pour éviter de nombreux troubles musculo-squelettiques.
- Chaque collaborateur sera sensibilisé à l'importance d'un poste de travail bien agencé : chaise, écran, clavier ... ainsi qu'à la disposition de son bureau par rapport à l'environnement (lumière, fenêtre, bruit).
- Votre équipe sera accompagnée par une ergothérapeute, conseillère en prévention.

Prévenir les maux de dos lors de la manutention manuelle de charges (4h)



- Apprentissage des bonnes positions pour éviter les douleurs au dos.
- Recherche de solutions adaptées à l'environnement de travail.
- Sensibilisation à l'impact de la manutention sur le dos.
- Votre équipe sera accompagnée par une ergothérapeute, conseillère en prévention.



Pour nous contacter

Tel : +32 (0)497/51.65.05.

Mail : r.grosser@sanaelconsult.com

Rebecca Grosser
Managing Director
www.sanaelconsult.com

Sanaelconsult

