

NOTRE OFFRE Q.V.T.

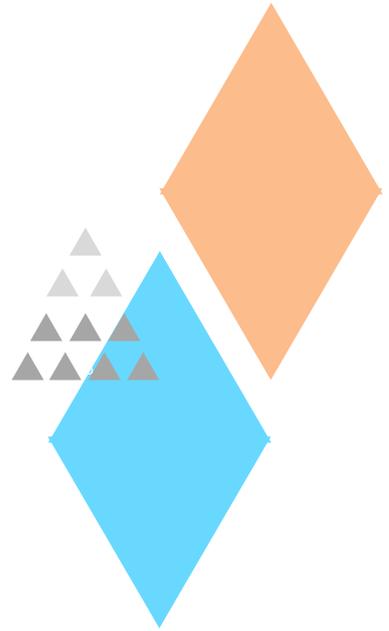


*Améliorez la qualité de vie au travail
dans votre entreprise !*



Le bien-être au cœur de votre performance

www.coachmehappy.fr



SOMMAIRE

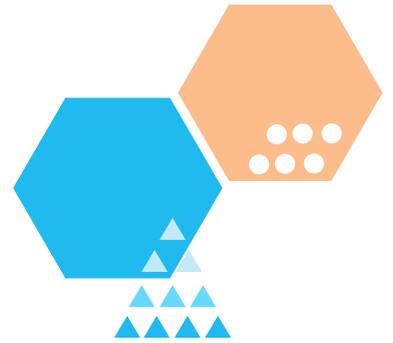
3 Notre Approche

5 Thème Santé

11 Thème Bien-Être

16 Thème Sécurité

NOTRE Approche



LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL : DES BIENFAITS POUR TOUS

Chez Coach Me Happy, nous nous donnons pour mission de vous aider à faire de votre entreprise un lieu où il fait bon travailler, en contribuant ainsi à développer votre image employeur. Le tout, bien-sûr, dans le respect de vos envies et de vos contraintes.



Analyse de vos besoins pour un service clé en main



Mise en place de solutions innovantes et concrètes



Accompagnement par un réseau d'experts

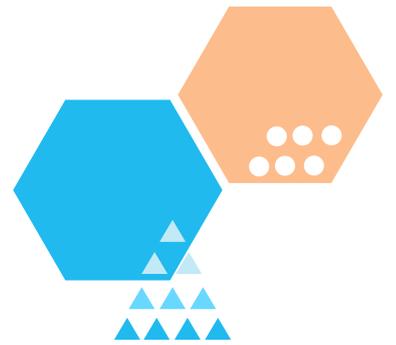


Adaptabilité permanente et suivi qualité

10 bonnes raisons d'intégrer un plan QVT en entreprise



En préambule ...



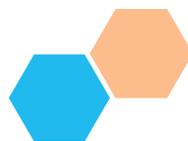
Des formats d'ateliers qui s'adaptent à vos besoins

Nous sommes très heureux de vous faire découvrir ici notre panel d'ateliers destinés à améliorer le bien-être dans votre entreprise. Nous avons eu le plaisir de les développer avec notre réseau d'experts et avons hâte que vous puissiez les expérimenter.

Qu'ils prennent place le temps de votre pause méridienne, qu'ils soient uniques ou récurrents ou encore qu'ils s'intègrent à une journée dédiée, leur contenu et leur durée sont entièrement adaptables à vos besoins.

Nous disposons également d'un service événementiel qui saura vous accompagner dans la mise en place de vos événements QVT, vous aider pour votre communication interne et vous proposer un système de réservation très pratique pour les employés de votre société.

N'hésitez pas à nous contacter pour créer votre projet sur mesure.

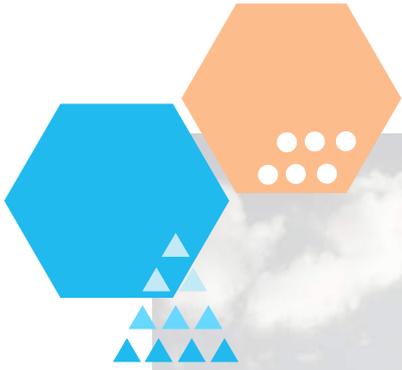


Notre conseil : établir un diagnostic "QVT"

Avant de lancer toute action, il peut être utile d'établir un diagnostic QVT dans votre société afin d'évaluer le niveau de bien-être des salariés et de comprendre leurs besoins.

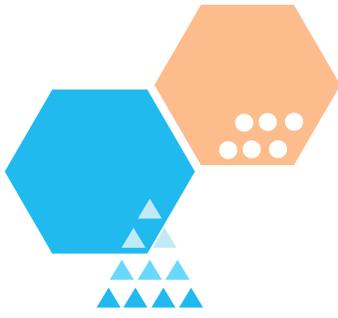
Nous pouvons vous proposer une version gratuite afin de "prendre la température" ou une version personnalisée, qui peut s'accompagner d'entretiens qualitatifs. Dans les deux cas, vous recevrez une synthèse vous permettant d'avoir un baromètre QVT et de prendre les meilleures décisions.





THÈME SANTÉ

AIDER VOS COLLABORATEURS À
PRENDRE SOIN D'EUX



DIAGNOSTIC FORME & SANTÉ

Faites le point sur l'état de santé de vos équipes

CONCEPT



Deux experts de la santé, une diététicienne et un coach-santé, viennent évaluer le niveau de forme de vos collaborateurs. Les participants réalisent un ensemble de tests : ils prennent conscience de leurs atouts et des axes de progression possibles.

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

1/ *Diagnostic corporel* : mesures du taux de masse grasse et de la masse musculaire puis entretiens individuels

2/ *Batterie de tests physiques* visant à évaluer le niveau de forme : souplesse, équilibre, endurance...

3/ *Questionnaires*

4/ *Remise des résultats* et analyse des données

5/ *Échanges et conseils* avec les intervenants

BÉNÉFICES

- Suscite un élan positif chez vos collaborateurs
- Contribue à préserver durablement bien-être et capital santé
- Impacte positivement la forme des salariés dans votre entreprise

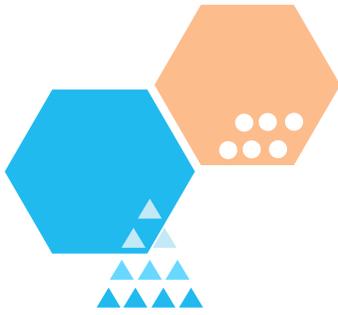
LE PLUS

Une fois les tests effectués, la direction reçoit une synthèse anonyme mettant en exergue les difficultés des salariés potentiellement liées à leur poste de travail.



Compter une heure par personne

Nous vous fournissons un système de réservation pour faciliter votre organisation.



ATELIER NUTRITION

Manger sainement ... tout en se faisant plaisir

La nourriture est le principal carburant du corps humain ; pourtant, l'alimentation moderne est aujourd'hui la cause principale de nombreuses pathologies (fatigue, douleur, arthrose, cancer, pathologies auto-immunes, maladies cardio-vasculaires, dépression etc..).

A l'inverse, l'alimentation bien pensée, qui est le plus ancien et le plus naturel des médicaments, va permettre au corps de retrouver un bon fonctionnement physique, métabolique, immunitaire mais également mental et cognitif.

La nutrithérapie permet de comprendre l'importance du choix de nos aliments, de leur qualité nutritionnelle, de leur préparation mais aussi le rôle primordial de la digestion et ses différentes étapes qui permettront aux nutriments d'atteindre finalement les cellules et de réaliser la nutrition garante d'une bonne santé.

AU PROGRAMME

Le but de cet atelier est de bien faire le lien entre aliments, digestion et santé. Nous savons tous manger mais nous devons apprendre à nous nourrir.

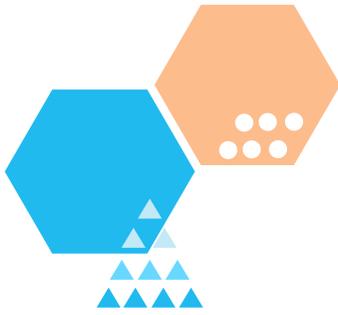
Cette prestation s'inscrit dans un cadre à la fois préventif et curatif. Les participants apprendront à réaliser une autogestion et une prise en charge de leur santé.

Cet atelier nutrition peut se décliner selon différents thèmes :

- Comment éviter les coups de fatigue ?
- Les aliments pour être plus concentré
- Alimentation et gestion du stress
- Et d'autres propositions sur demande



Une à deux heures par atelier



CHALLENGE "STOP AU TABAC"

Apprendre à se libérer de la dépendance

Encouragez vos collaborateurs à **arrêter de fumer** en leur proposant de relever le challenge RLC ! Ce challenge consiste à redevenir non fumeur en l'espace de 3 mois.

PHILOSOPHIE

Apprendre à son cerveau à penser la cigarette différemment

Contrairement à la plupart des méthodes pour arrêter de fumer, la méthode RLC n'utilise pas le prisme de la santé ou de l'argent pour aider les fumeurs à arrêter. Nous sommes convaincus que *la réussite de l'arrêt du tabac n'est pas qu'une question de motivation*, mais qu'elle repose essentiellement sur *la capacité à changer ses convictions vis à vis de la cigarette*.

Nous sommes persuadés que le plus important, pour réussir ce challenge, n'est pas de convaincre nos clients que la cigarette est dangereuse pour leur santé (ils le savent déjà) mais qu'*elle est inutile à leur quotidien*.

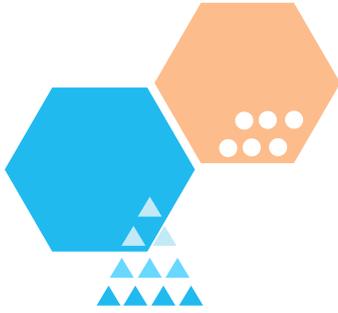


AU PROGRAMME

- Inscription des personnes intéressées
- Formation des groupes et mise en place du calendrier
- 3 séances de coaching avec un coach RLC pour se préparer à l'arrêt du tabac
- 2 séances de coaching de suivi avec un coach RLC (une après une semaine d'arrêt, et une après 1 mois d'arrêt)
- Un programme d'accompagnement par SMS (communication via groupe Messenger ou WhatsApp)
- Bilan après 3 mois d'arrêt



Séances d'une heure environ



GESTION DU SOMMEIL

*Conseils pour améliorer vos nuits ...
et votre qualité de vie !*

AU PROGRAMME

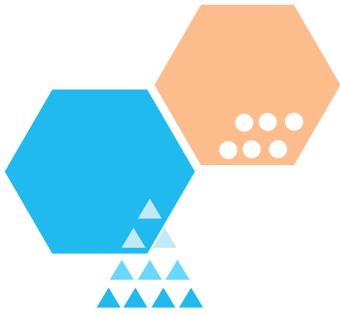
- **Intro : « La nuit porte conseil »**
Petite explication d'introduction sur l'importance du sommeil.
- **Présentation des différentes phases et cycles du sommeil :** éveil, sommeil lent, profond, paradoxal.
- **Débat ouvert avec les participants** afin d'échanger et de recueillir des témoignages sur leurs besoins en fonction de leur rythme professionnel et familial.
- **Bienfaits du sommeil sur l'organisme et sur la vie sociale et professionnelle :** prévenir les maladies cardiovasculaires, favoriser les liens sociaux, faire travailler sa mémoire, diminuer le stress, être de meilleure humeur...
- **Astuces pour un bon sommeil :** manger léger, pas d'activités cérébrales avant le coucher, être à l'écoute de son corps ...



Comme pour l'ensemble de nos propositions, des apports théoriques seront dispensés afin de maîtriser les bases du sujet mais l'accent sera mis sur l'interaction avec les participants.



Atelier d'une à deux heures



UN OSTÉOPATHE DANS VOTRE ENTREPRISE

Retrouver un équilibre corporel

Un ostéopathe se déplace au sein de votre entreprise pour vous permettre d'allier parfaitement vie professionnelle et personnelle.

AU PROGRAMME

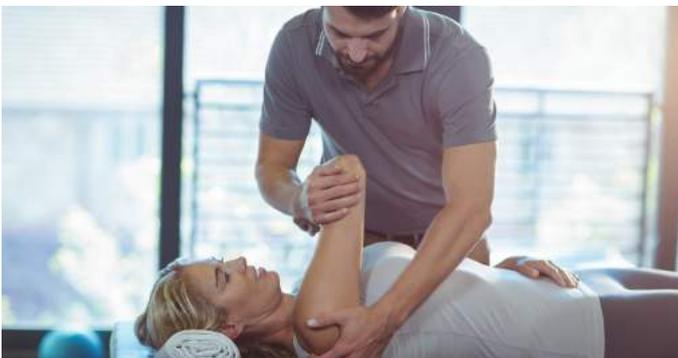
- Échange avec le patient
- Prise en compte des éventuels imageries et bilan sanguin.
- Manipulation avec la table de pratique.

L'ostéopathe prodiguera des conseils ergonomiques personnalisés en rapport au poste de travail et apportera des réponses sur les TMS et la gestion du stress !

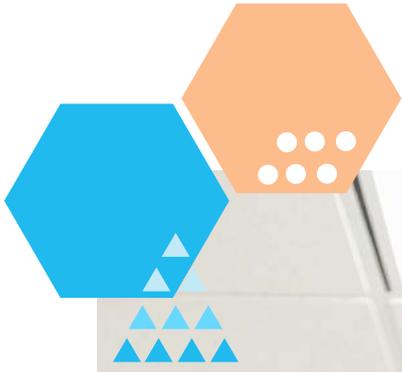
LES + COACH ME HAPPY

Toute la logistique et le matériel sont pris en charge par nos soins. Nous nous chargerons de mettre en place un système de réservation pour votre entreprise qui sera très accessible pour l'ensemble de vos collaborateurs. Nous nous chargerons également de la communication interne à votre entreprise pour promouvoir cet atelier.

“ *Il faut entretenir la vigueur du corps pour conserver celle de l'esprit !* ”



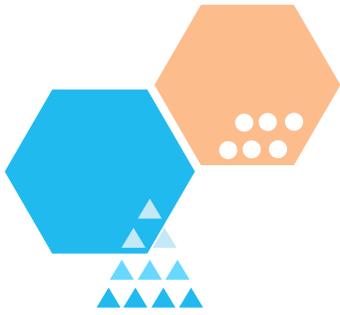
Une heure de consultation



THÈME BIEN-ÊTRE

*APPRENDRE À LÂCHER PRISE
ET À GÉRER SES ÉMOTIONS*





GESTION DU STRESS

Transformer le stress en énergie positive

Le stress est une fonction nécessaire à condition d'en maîtriser l'intensité. Plusieurs méthodes permettent d'atteindre un équilibre : se fixer des priorités et des objectifs réalisables, s'octroyer des plages de concentration, etc.

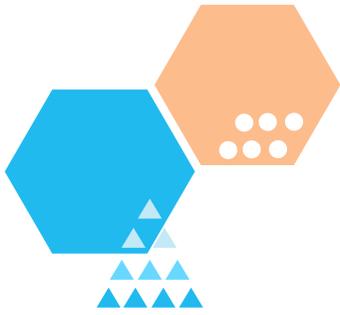
Cet atelier vous permettra de comprendre les fondements théoriques du stress et de disposer d'outils pratiques pour vous en prémunir au mieux.

AU PROGRAMME

- Des éclairages théoriques complétés d'exercices appliqués permettront une première prise de conscience des bonnes pratiques destinées à canaliser le stress.
- À l'issue de l'intervention, vous disposerez des clés de compréhension des mécanismes du stress et de votre propre fonctionnement.
- Vous aurez ainsi identifié votre «profil de stressé» et vos activateurs de stress, que vous pourrez maîtriser grâce à un kit anti-stress ... à utiliser sans modération !

“ Nous avons le choix de nourrir le positif en nous ou de nourrir le négatif, le plus fort est celui qui l'on nourrit le plus.





GAGNER EN ÉNERGIE & ÊTRE PLUS DÉTENDU AU TRAVAIL

Six clés pour être plus apaisé

Cet atelier, animé par un coach sophrologue et naturopathe, associe des exercices physiques à des apports théoriques. Très dynamique et interactif, il apporte aux participants une vraie "boîte à outils" dans laquelle ils pourront puiser pour améliorer leur qualité de vie au travail. Il s'intègre par exemple très bien à une "journée sécurité".



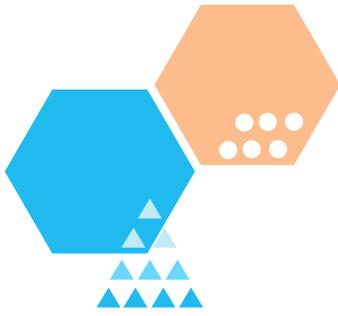
AU PROGRAMME

- Comment se mettre dans de bonnes conditions en arrivant à son poste de travail : Réveil énergétique / étirements
- Apprendre à évacuer les tensions physiques et émotionnelles :
 - Pompage des épaules (chasser le négatif)
 - Respiration thoracique (inspirer le positif)
 - Auto décontraction des trapèzes (détendre la partie haute du corps)
- Augmenter la capacité de concentration : Cohérence cardiaque ou respiration alternée (se centrer)
- Apprendre à récupérer : Pratiquer la micro sieste (body scan)

“ Offrez à vos collaborateurs une véritable boîte à outils pour améliorer leur QVT ! ”



Atelier d'une à deux heures



ATELIER RELAXATION

Offrez une bulle de douceur à vos salariés

CONCEPT

Nos ateliers relaxation sont un premier pas vers le bien-être en entreprise avec en outre de vrais bénéfices pour la vie personnelle. Méditation, auto-massage, contrôle de la respiration, psychologie positive... Activité ponctuelle ou rendez-vous réguliers, nous mettons à votre disposition toutes nos techniques de relaxation pour satisfaire vos collaborateurs !

*Tout le matériel nécessaire vous sera mis à disposition.
Pensez simplement à prévoir une tenue confortable !*

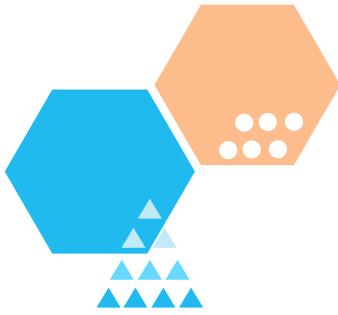


BÉNÉFICES

- Aide à retrouver sérénité, optimisme et détente corporelle
- Libère les ressources et les énergies positives
- Lutte contre le stress, les problèmes de sommeil, les maux psychosomatiques, ...
- Améliore la respiration
- Revendique des effets curatifs et préventifs sur l'organisme



Atelier d'une à deux heures



MASSAGE AMMA ASSIS

Une solution adaptée au bien-être en entreprise

Quinze minutes seulement suffisent pour accéder à un état de relaxation intense. Grâce au massage Amma assis en entreprise, relâchez votre corps en le libérant des tensions physiques et émotionnelles liées au travail.

CONTENU

Vos salariés reçoivent le massage habillés, assis sur une chaise ergonomique au sein de leur lieu de travail. Le amma assis s'articule autour de 23 gestes de massage ciblés au niveau de la nuque, des épaules, du dos et des bras.

“ *Un excellent outil pour prévenir et soulager les troubles musculo-squelettiques tout en réduisant les problématiques liées au stress.* ”



LES + COACH ME HAPPY

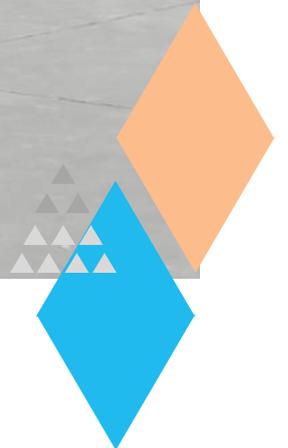
- *Toute la logistique et le matériel sont pris en charge par nos soins.*
- *Nous nous chargerons de mettre en place un système de réservation pour votre entreprise qui sera très accessible pour l'ensemble de vos collaborateurs.*
- *Nous nous chargerons également de la communication interne au sein de votre entreprise pour promouvoir cet atelier.*

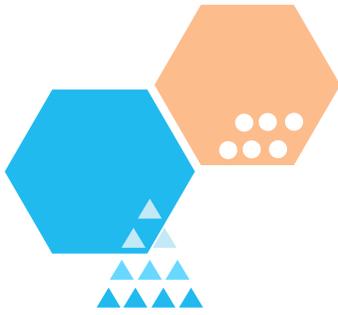


20 minutes par personne (2 heures de prestation minimum conseillées)



THÈME SÉCURITÉ
*COMMENT MIEUX APPRÉHENDER
SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL*





TOUS ACTEURS DE LA SÉCURITÉ

Pour stimuler la sensibilisation collective

Cet atelier permet à vos collaborateurs d'interagir librement en fonction des questions qu'ils se posent sur la sécurité au travail. Cette réflexion les amène à s'interroger sur la façon dont ils pourront faire évoluer la sécurité dans leur environnement professionnel et les aidera à leur faire prendre conscience de la pertinence et de l'intérêt de celle-ci, pour eux comme pour leurs collègues.

EN SAVOIR PLUS

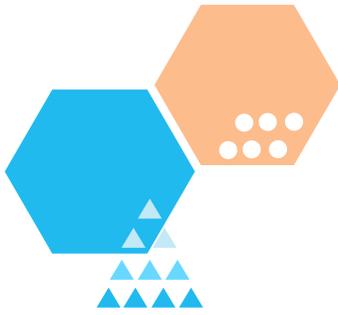
- Cet atelier respecte les conditions du document unique et tient compte des risques inhérents aux différents métiers : à titre d'exemple, sensibilisation aux troubles musculo-squelettiques pour les métiers de la production, sensibilisation aux risques psycho sociaux pour les RH, risques routiers pour les commerciaux, etc.
- Support : Powerpoint, jeux de rôles, QCM ...
- Interactivité tout au long de l'intervention et vérification en fin de séance des points évoqués et retenus.



Cet atelier se fonde sur une préparation inspirée du document unique. Si ce document n'existe pas ou demande à être retravaillé, nous pouvons vous proposer un devis complémentaire pour vous mettre en conformité



De 45 minutes à une heure d'atelier



ANIMER VOTRE JOURNÉE SÉCURITÉ

Mettre la prévention à l'honneur

Cet atelier peut s'organiser sur une journée ou une demi-journée. Il est animé par un coach naturopathe et un kinésithérapeute. La complémentarité de leurs compétences leur permet d'apporter aux participants un large éventail d'éclairages sur leur qualité de vie au travail avec des apports très concrets.

En option : Une coach sportive experte en bien-être du travail qui vient introduire des pauses ludiques.



AU PROGRAMME

Première Partie : Connaître son corps

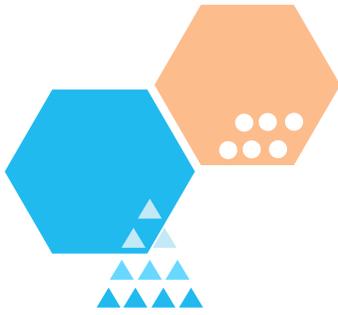
- Approche théorique sur la sensibilisation et le respect du corps,
- Apprentissage des postures adéquates - que ce soit en position assise, debout ou en portant sans se faire mal,
- Petite séance d'étirements et d'assouplissements pour prendre quelques habitudes au quotidien,
- Une relaxation rapide pour prendre conscience des tensions du corps.

Deuxième partie : Conseils pratiques

- Informations des salariés à la prévention des risques de pathologies liées à leur activité,
- Mise en place d'exercices d'échauffement simple en lien avec leur activité physique.



De 4 à 7 heures d'atelier



ERGONOMIE DU POSTE DE TRAVAIL

Comment adapter sa posture au bureau ?

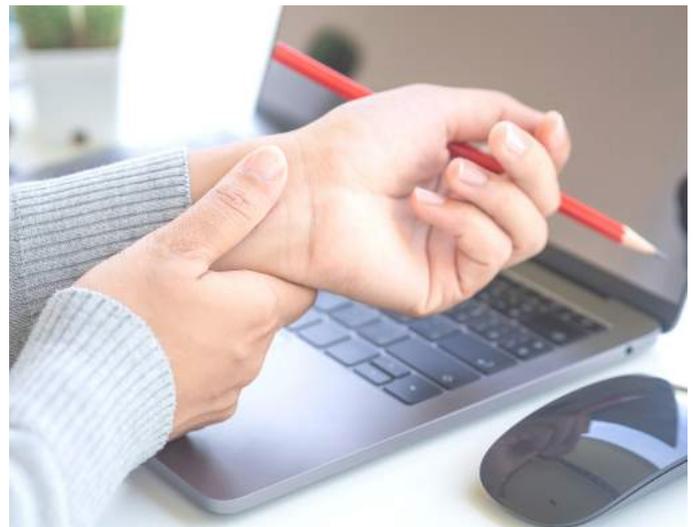
Cet atelier, animé par un kinésithérapeute, permet d'informer et de former les salariés à la prévention des risques de pathologies liées à leur activité.

Il leur apporte des conseils concrets et personnalisés pour un effet immédiat sur leur bien-être quotidien et leur état de forme en environnement professionnel.

AU PROGRAMME

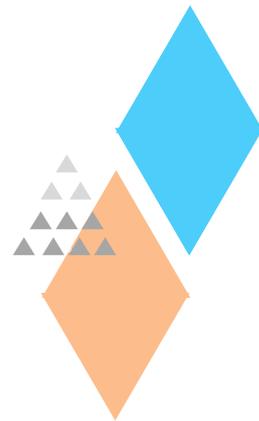
- Une conférence plénière, posant les bases de l'ergonomie au travail (compter environ 1 heure)
- Visite des locaux et des bureaux avec les salariés
 - Echanges personnalisés sur les attentions à apporter sur les postes
 - Propositions d'adaptation

“ Des solutions clé-en-main pour préserver la santé de vos salariés au travail ”



1 heure de conférence puis durée fonction de la superficie des locaux

*Une question ?
Nous sommes à votre disposition !*



TIFFANIE

06.61.56.52.23

tiffanie.gueret@coachmehappy.fr



VINCENT

06.20.44.70.15

vincent.mussard@coachmehappy.fr



Le bien-être au cœur de votre performance

www.coachmehappy.fr
www.coachmehappy.fr