

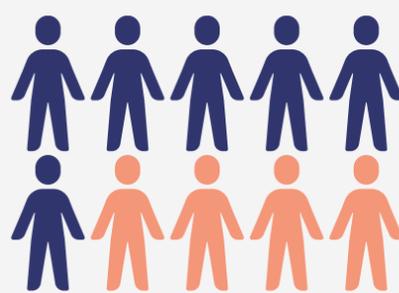
DEMARCHE DE PREVENTION

Interventions

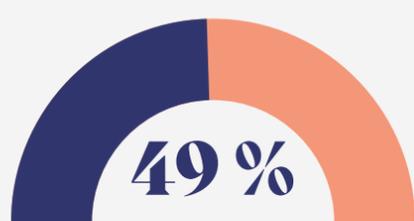
Elodie Boussac, yogathérapeute, sociologue, je vous propose des thématiques de travail collectif pour prévenir les risques psychosociaux et amener de l'harmonie de travail au sein de votre entreprise

OBJECTIF :

1 chiffre optimiste : 50 % des entreprises en 2024 prennent soin de la qualité de vie au travail. (étude Tower Willis)
Définissons là ensemble!

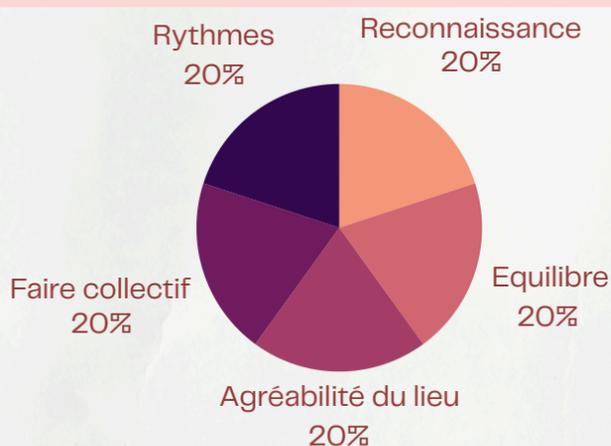


STRESS



taux de stress au travail selon l'étude Qualisocial 2024

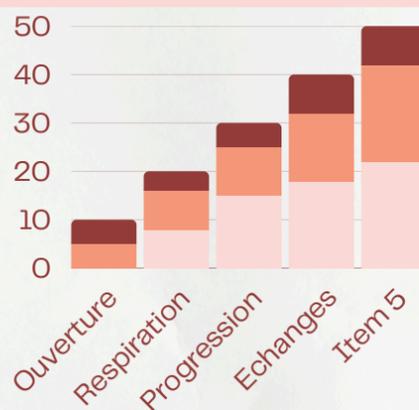
Comprendre
Ressentir
Identifier
Distinguer
les facteurs de stress et travailler ensemble leur gestion



Les besoins des salariés en entreprise

Prenons un temps pour identifier les besoins de chacun avec un outil de Thérapie

PsychoComportementale : le jeu Motiv'ésens pour mettre en place des objectifs communs



Ateliers YOGA thérapeutique petits groupes

Moments de convivialité autour de postures réalisables sans se changer, sans tapis mais tout simplement entre souffle & mouvement pour gagner en fluidité, efficacité, concentration, relaxation

Troubles Musculo-squelettiques

Bilan yogathérapeutique des postures, gestes et ajustements possibles par équipes et postes de travail

PREVENTION

Ateliers prévention Santé Mentale :
Apprendre ce que sont les maladies mentales pour ne pas les stigmatiser et être en mesure de rester un cadre secure

Ateliers prévention des agressions sexistes & sexuelles : informer sur nos fonctionnements humains et développer un esprit critique & secure

Ouvrons le champ des possibles ensemble

N'hésitez pas à proposer les thématiques que vous souhaitez aborder!

