
Parce que votre entreprise est unique, je m'adapte à vos besoins spécifiques et vos contraintes particulières.

NOTRE OFFRE



Sessions
de
Formation

Objectif :

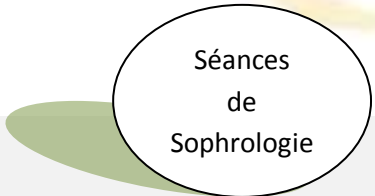
Acquérir des connaissances et des techniques utilisables en entreprise.

Durée :

A partir de 3 H

Ces prestations de formations, par cycles de 3 h permettent d'aborder des sujets essentiels : gérer son stress ou ses émotions, devenir acteur de son bien-être en entreprise, la confiance en soi...

Ces prestations comportent un volet théorique, qui synthétise les informations essentielles sur le sujet, mais surtout un volet pratique destiné à l'acquisition de techniques au travers d'exercices.



Séances
de
Sophrologie

Objectif :

Offrir à l'ensemble du personnel une véritable pause bien-être.

Durée :

1 Heure de façon régulière.

Offrir une heure de relaxation, à espace régulier, à tous ceux qui le souhaite, représente un véritable signe de reconnaissance vis à vis de vos collaborateurs.

Avec ce type de prestations, vous offrez l'occasion de devenir acteur de son bien-être. Organisée sur la pause méridienne, en début ou en fin de journée, cette attention est toujours très appréciée.