

# Présentation - Intégration d'Actions

Santé, Bien-Être et  
Développement en Entreprise



*Juliette Hamel*

Sophrologie & Coaching

## Améliorer la Qualité de Vie au Travail : Intégration d'Actions Santé, Bien-Être et Développement

---

Une approche basée sur l'intégration d'activités de groupe pour améliorer significativement la qualité de vie au travail. Que ce soit à travers des sessions de Team Building, des ateliers personnalisés réguliers ou des interventions interactives ponctuelles, je créer des initiatives adaptées à vos besoins.

## Objectifs de l'intégration d'actions santé, bien-être et développement en entreprise

Pour Vos Équipes, Collaborateurs et Dirigeants :



---

## Propositions d'Actions :

- **Ateliers Personnalisés Réguliers** : Offrez des expériences sur mesure, telles que des séances de communication authentique ou de gestion du stress, visant à cultiver la résilience et l'équilibre vie professionnelle-personnelle de manière régulière.
- **Interventions Interactives Ponctuelles** : Répondez spécifiquement aux besoins du moment avec des sessions ciblées, créant un environnement productif. Proposez des actions telles que des ateliers de résolution de problèmes ou des séminaires sur la gestion du temps, adaptés à des interventions ponctuelles.
- **Team Buildings Engageants** : Stimulez la collaboration et renforcez la cohésion grâce à des activités dynamiques conçues pour favoriser un esprit d'équipe fort.

# Ateliers Personnalisés Réguliers :

## Coaching Professionnel - SC Formation :

- **Optimisation du Temps et Priorités** : Libérez le potentiel de productivité de vos équipes.
- **Transformation du Changement en Opportunité** : Développez une perspective proactive.
- **Communication Impactante pour la Cohésion** : Renforcez la cohésion et l'efficacité de l'équipe.
- **Gestion du Stress et de la Fatigue** : Équipez vos collaborateurs pour faire face au stress quotidien.
- **Autres Thèmes Personnalisés** : Modules adaptés à votre contexte pour maximiser l'impact sur vos équipes.

Choisissez vos modules, bénéficiez d'une présentation PowerPoint dynamique, d'une animation interactive et d'une facilitation pour une expérience personnalisée. Thématique différente chaque mois, favorisant un développement évolutif concret au sein de votre entreprise.

# Interventions Interactives Ponctuelles :



- **Ateliers de Résolution de Problèmes (Co-Développement)** : Identifiez et résolvez les défis rencontrés par vos équipes de manière collaborative, renforçant la cohésion d'équipe.
- **Sessions de Communication (Intelligence Collective)** : Cultivez des relations professionnelles solides en favorisant une communication ouverte et constructive. Stimulez des solutions pour un moment collectif positif.
- **Sophronisation et Relaxation** : Offrez des séances de sophronisation pour apaiser les esprits et des relaxations pour détendre vos équipes.

Approche flexible vous permettant de choisir parmi ces interventions pour composer des séminaires qui correspondent précisément à vos besoins, mettant l'accent sur la cohésion d'équipe, le bien-être et l'efficacité.

# Team Buildings Engageants :

## Exemple : « Journée Santé, Bien-Être du Dirigeant »

- **Accueil - Icebreaker** : Créez une atmosphère conviviale dès le début pour favoriser l'interaction et la cohésion.
- **Yoga ou Activités Physiques** : Stimulez la vitalité, le bien-être et la santé physique.
- **Formation Coaching Professionnel** : Choisissez parmi des modules variés, tels que l'optimisation du temps, la transformation du changement, ou explorez d'autres thèmes personnalisés.
- **Sophronisation** : Cultivez la sérénité et renforcez la gestion du stress.
- **Coaching d'Équipe (Co-Développement)** : Concluez avec un moment collectif positif favorisant l'accès aux solutions grâce à l'intelligence collective.
- **Mot de la Fin - Closer** : Terminez avec un discours récapitulant les bénéfices de cette expérience clé en main.

## Avantages :



Favorisez un environnement de travail axé sur **la santé, le bien-être et le développement** de vos collaborateurs, stimulant **la cohésion d'équipe** et cultivant un esprit positif.

---

Les **bénéfices** se manifestent à la fois **individuellement et collectivement**, améliorant de la **santé mentale et physique** tout en créant une **dynamique de cohésion** propice à **l'épanouissement professionnel et personnel**.

## Modalités Pratiques :

Découvrez comment intégrer aisément ces activités dans votre environnement professionnel. Que vous préférerez des **Team Buildings clés en main**, des **interventions ponctuelles** ou des **activités régulières**, le choix vous appartient.

De la location d'un espace dédié à l'organisation sur votre site, cette approche personnalisée s'adapte à vos contraintes.

---

**Bénéficiez d'une flexibilité totale dans le choix des formats et des thématiques de formation, orchestré de la planification à l'exécution, avec des outils variés tels que l'activité sportive, le coaching, la sophrologie, la PNL, la systémique et la questiologie, soutenus par des présentations PowerPoint, animations et facilitations.**

## Contact / Échange :

Pour discuter de vos besoins spécifiques et explorer l'intégration harmonieuse de ces actions dans votre entreprise, n'hésitez pas à me contacter. Un échange personnalisé permettra une meilleure compréhension de vos attentes, favorisant la co-crédation de solutions adaptées à votre contexte professionnel.



- 
- **Site Internet :** <https://www.juliettehamel-sophrocoach.com/>
  - **Mail :** [juliettehamel.sophrocoach@gmail.com](mailto:juliettehamel.sophrocoach@gmail.com)
  - **Tél :** [06.83.50.44.08](tel:06.83.50.44.08)