



MANAGER, DIRIGER EN SANTÉ

" LA SANTÉ DE VOTRE ENTREPRISE COMMENCE PAR LA VÔTRE "

Et celle de vos collaborateurs



Constance Hamel

Coach professionnelle et santé
Fondatrice de CAPSEE
et de l'association
LA VIE KINTSUGI

POURQUOI ?

CAPSEE

Conseil, Accompagnement Pour plus de Santé en Entreprise

Prendre soin de la santé globale des dirigeants et, par effet de rebond, favoriser:

01

Un mieux être des managers, des collaborateurs, des associés et de tout l'écosystème de l'entreprise

02

Plus de santé, moins de burn-out, de maladies aiguës et chroniques pour tous

03

Plus de sens, d'engagement, de performance et de rentabilité

La santé de votre entreprise commence par la vôtre



DIRIGER, MANAGER EN SANTÉ

LA MISSION DE CAPSEE

- Sensibiliser aux enjeux de la santé au travail
- Accompagner, partager des outils pour prendre soin de soi au quotidien
- Identifier les premiers actes de changements d'habitudes de vie
- Mettre en place de nouveaux comportements individuels et collectifs
- Redonner du sens et le partager avec les équipes

L'EFFET CAPSEE

Conseil, Accompagnement Pour plus de Santé en Entreprise



Une meilleure respiration et une bonne
connection tête - coeur - corps - environnement



Un mindset et des pensées positifs



Des relations positives et constructives



Plus d'authenticité et d'impact managérial



Plus d'engagement, de sens et de joie

La santé de votre entreprise commence par la vôtre



DIRIGER, MANAGER EN SANTÉ

CONFÉRENCE

Cinq tips Santé

- Définition des mots Santé, Maladie, Médecine
- Lien et impact de la santé globale sur l'entreprise
- prendre soin de ses pensées, de son corps et de ses liens

Autres thèmes :

- Santé de la femme
- Vivre avec la maladie d'un collaborateur, retour au travail
- Accompagner l'aidant au travail

➔ Un temps d'approche de la santé joyeux et léger pour sensibiliser à un sujet essentiel de la vie... Et de la vie en entreprise.



- Qui : Toute l'entreprise
- Où : Présentiel / distanciel
- Durée : 1 à 2h
- Budget : 500€/h

La santé de votre entreprise commence par la vôtre



DIRIGER, MANAGER EN SANTÉ

COACHING INDIVIDUEL

- Définir une intention de mieux être et cheminer vers cette intention
- Respirer, se centrer, bouger
- Expérimenter des nombreux outils pour de nouveaux comportements de santé
- (Re) trouver du sens et le partager
- Décider, manager, entreprendre et créer en préservant votre énergie et votre vitalité mentales et physiques

➔ Pour continuer à vivre votre vie personnelle et professionnelle en pleine santé et impacter positivement vos collaborateurs



© Xavier Haocquan

- Qui : Entrepreneur, dirigeant, manager
- Où : Présentiel / distanciel
- Durée : 6 à 10 séances de 2 heures
- Budget : sur devis

La santé de votre entreprise commence par la vôtre



DIRIGER, MANAGER EN SANTÉ

CRÉER DE LA MAGIE DANS SA VIE

« Lorsque vous lui ouvrez la porte, la magie est partout »

Olivier Lockert

- Le pouvoir destructeur de nos ruminations,
- Le pouvoir créateur de l'intention,
- L'ancrage, la visualisation, la ressource
- Oser formuler, oser demander, oser affirmer

➔ A la fois léger et profond, cet atelier invite à explorer le pouvoir de nos pensées négatives et surtout le pouvoir de nos pensées positives. Nous avons le pouvoir créer notre vie et tout part de nos pensées



- Qui : tout le monde
- Où : Présentiel / distanciel
- Durée : 2 heures
- Budget : 500€HT/H

La santé de votre entreprise commence par la vôtre



DIRIGER, MANAGER EN SANTÉ

COHERENCE & RAYONNEMENT

Au démarrage d'une entreprise, après des changements, dans les moments difficiles, je vous invite à vous réunir entre décideurs pour prendre soin de vous à redéfinir le projet commun.

à travers les 5 facteurs du modèle des facteurs du succès :

- PASSION, ce qui vous anime au quotidien
- VISION, ce que vous voulez créer collectivement
- MISSION, comment agir
- RÔLE, actions mettre en place
- AMBITION, quels résultats

➔ L'exploration de ces 5 items invite à redéfinir le sens et l'engagement individuel et collectif à partager avec les collaborateurs.



- **Cible** : COMEX / CODIR
- **Groupe** : 6 à 10 personnes
- **Moyen** : Présentiel
- **Durée** : Journée
- **Budget** : sur devis

La santé de votre entreprise commence par la vôtre



DIRIGER, MANAGER EN SANTÉ

HEALTHY AT WORK

Découvrir des outils pour la santé comme premier acte managérial

- Pourquoi parler de la santé ?
- Définir Santé, Maladie, Médecine
- Explorer les liens tête-coeur-corps-environnement
- Cheminer avec le modèle P.E.R.M.A.
 - Pensée positive
 - Engagement
 - Relations positives
 - Meaning / sens
 - Accomplissement

➔ Manager avec le PERMA pour + de santé et de sens



- **Cible** : Dirigeants / managers / Codir
- **Groupe** : 10-25 personnes
- **Moyen** : Présentiel
- **Durée** : Journée
- **Budget** : sur devis

La santé de votre entreprise commence par la vôtre

ATELIER SANTÉ ET BIEN ÊTRE

Témoignage

” La journée était top !!! C’était notre première journée ensemble, au vert... Chacun a apprécié l’approche, la démarche, ce temps offert sur cette thématique que chacun a pu goûter et dont nous reparlons très souvent car chacun met en pratique... Assez génial donc ! “ CODIR - Norauto, sept 23



IDIRIGER, MANAGER EN SANTÉ

HEALTHY WOMEN AT WORK

La santé de la femme est un enjeu de santé publique
Une journée pour définir et sensibiliser aux spécificités de la santé de la femme

- Le corps, ses cycles et la vie professionnelle
- Évolution des maladies
- Charge mentale et ruminations
- Respiration, mouvement, assertivité
- Oser être, oser demander

➔ Mieux connaître la femme, ses spécificités et mettre en place de nouveaux comportements de santé

“ J’ai proposé cette journée à 6 managers, elles m’en parlent encore des mois après. Elles l’ont vécue comme un cadeau extraordinaire; un temps pour elles, Un temps qui aide à se connecter, à comprendre aussi. “ Émilie, DRH AVRIL Cosmetics



- Cible : Femme
- Groupe : 25 personnes
- Moyen : Présentiel
- Durée : Journée
- Coût : sur devis

La santé de votre entreprise commence par la vôtre



DIRIGER, MANAGER EN SANTÉ

PARCOURS ZEN

Explorer et expérimenter des outils favorisant la santé sur la base du modèle P.E.R.M.A

- Créer de la pensée Positive
- Favoriser l'engagement
- Construire des relations positives
- Trouver et partager le sens
- Valoriser l'accomplissement

➔ Cheminer individuellement et en groupe, mettre en oeuvre de nouvelles habitudes individuellement et collectivement.



- Cible : Managers
- Groupe : 12 personnes
- Moyen : Présentiel / Distanciel
- Durée : 6 X 1h30
- Budget : sur devis

La santé de votre entreprise commence par la vôtre



CONSTANCE HAMEL

Ma mission : Accompagner la santé pour éviter la maladie, accompagner la maladie pour retrouver la santé

J'ai travaillé 25 ans comme directrice des achats dans la mode et le e-commerce notamment chez sarenza.com.

Un choc a bouleversé ma vie en 2016.

J'ai décidé de réorienter ma carrière et fondé l'association La Vie Kintsugi qui offre des parcours de coaching santé aux personnes atteintes de cancer, aux aidants et aux soignants pour les aider à retrouver de l'équilibre et du sens.

En entreprise, mon rôle est d'accompagner la santé des dirigeants, des entrepreneurs, des managers pour qu'ils puissent continuer à faire ce qu'ils aiment, diriger, manager et décider en pleine vitalité !



Je suis une
experte de la
Santé et je
m'engage pour
une meilleure
visibilité des
Femmes de
Santé !

CONSTANCE HAMEL
FEMMES DE SANTÉ



- Coach professionnelle et santé
- Hypnose Ericksonienne
- PNL, constellations systémiques
- Yoga

La santé de votre entreprise commence par la vôtre



DIRIGER, MANAGER EN SANTÉ

" La santé de votre entreprise commence par la vôtre "

On en reparle ?

CAPSEE

Conseil, Accompagnement Pour plus de Santé en Entreprise

www.capsee.net

Tél : 06 15 10 33 89

constance@capsee.net
