

Conférences et ateliers

“ Une approche qualitative de l'hygiène de vie en faveur de la performance et de l'épanouissement ”

Cinq années d'expérience de diagnostic des **Risques Psychosociaux** ont permis d'identifier pour la première fois une réelle **approche globale et systémique de l'entreprise**, autour d'actions collectives et individuelles centrées sur le mieux-être au travail. Cette approche gagnant-gagnant valorise autant la **performance professionnelle** et la qualité du travail que le **bien-être** et l'**épanouissement professionnel**.



Le monde de l'entreprise n'est pas réservé uniquement au « résultat » ; il doit laisser une place à l'humain pour lui permettre de développer ses **motivations** naturelles et arriver ainsi à la réelle **performance de l'entreprise**. La **compétitivité** doit se construire sur le **plaisir au travail** et la **reconnaissance** du salarié en tant que membre d'une équipe gagnante.

Notre approche globale se décline également au niveau de l'individu par une compréhension de la personne dans son ensemble, qu'elle soit au travail ou dans sa vie privée. La meilleure méthode pour superviser une personne dans la démarche préventive est la **naturopathie**, qui utilise les 10 principales familles de bien-être et fait appel aux 70 techniques les plus courantes (www.stress-out.fr) en matière préventive ou curative. Nous créons ainsi un relai privilégié avec les professionnels de la médecine allopathique.

Conférences sur l'hygiène de vie et de conscience

Une prise de conscience individuelle : responsable de soi-même et de son propre bien-être



Prendre connaissance des mécanismes et de la physiologie du corps humain pour décider de changer de vie durablement. Ajuster ses **habitudes de vie** : activité physique et alimentaire, prévention des **grandes pathologies** (risques cardiovasculaires, cholestérol, diabète, hypoglycémie / candidose) réduction du stress, des TMS et troubles somatiques, fatigues chroniques...

Exemples de thématiques : Comprendre et gérer son stress - Le foie dans tous ses états - La peau, reflet du stress – Alimentation, digestion et stress - Déprime ou burn-out ? – L'importance du sommeil - Le Cholestérol et les plaisirs de la table – Le sucre : notre meilleur ennemi - Le Lait et ses alternatives – Un bon système immunitaire pour préparer l'Hiver – La Cure Détox du printemps - Préparer le maillot de bain pour la plage...

Ateliers pratiques : pour prendre Soin de Soi

Sensibiliser vos collaborateurs aux bonnes habitudes de vie, en commençant en entreprise...

Plusieurs ateliers sont proposés à tous, souvent pendant la pause déjeuner, afin d'amorcer un cercle vertueux et initier un mécanisme d'auto-motivation vers des bonnes pratiques préventives : relaxation de Schultz ou de Jacobson, travail sur la respiration et préparation au sommeil ou à la stimulation (augmenter son éveil pour mieux assurer une réunion), réflexologie plantaire et palmaire (automassage), réduction des contractures musculaires du haut du corps, technique énergétique de stimulation psychique et physique (Dô-in).



Initier les salariés à un mode de vie sain pour une santé durable

Une belle opportunité pour découvrir les nombreuses techniques de bien-être et choisir celle qui vous convient le mieux pour développer votre bonne forme. Afin d'acquérir une réelle autonomie dans vos pratiques quotidiennes, chaque atelier se termine par une séquence de 5 minutes vous permettant de construire votre propre « protocole » et devenir autonome.



Identifier la technique de bien-être la mieux adaptée pour vous, en ce moment

By-Beflow est une nouvelle technologie permettant de mesurer scientifiquement 180 paramètres biophysiques dans votre corps. Ce système expert identifie pour vous, à chaque saison ou événements émotionnels, les techniques les plus efficaces qui vous aideront à retrouver rapidement votre meilleure forme physique, émotionnelle et mentale.



Protocoles d'hygiène de vie

Une nouvelle méthode sur-mesure, individualisée, dynamisante et donnant du sens

Ces conférences et ateliers ouvrent un nouveau champ de **l'autonomie** et de la **prise en charge de Soi** à travers des techniques d'optimisation de la santé et du confort personnel.

Quatre familles de techniques thérapeutiques sont mises à disposition à travers le **Comité d'Entreprise**, pour dérouler des protocoles individuels et personnalisés :

Alimentation & compléments alimentaires

Alimentation physiologique pour optimiser la santé dans l'esprit « Bio »

Redécouvrir une alimentation idéale pour l'Homme dans un contexte de mode de vie moderne. Se protéger des dérapages industriels...

Compléments alimentaires ou biothérapies

Apprendre à « supplémenter » son alimentation grâce à des « Super-aliments », pour rester naturels. Par exemple : pollen frais, algues d'eau douce ou de mer, paillettes de germes de blé...



Activité physique

Développer l'activité physique et / ou sportive qui vous convient



Depuis la démarche ludique à la volonté d'un entraînement « cardio », la pratique d'une activité physique est essentielle pour l'équilibre. Car une activité régulière remplace quantité de médicaments ! C'est aussi une prévention majeure, tant pour l'entretien du squelette que pour conserver un bon mental.



Relation d'aide

Vous aider à vous orienter vers la bonne technique thérapeutique et le bon praticien

Prendre conscience que l'on a besoin de résoudre un point de blocage par une technique thérapeutique **précise** est essentiel. « Je n'ai pas envie d'aller voir le psy, mais je suis d'accord pour un travail bref et ciblé » ! Ou encore « j'aimerais bien découvrir la technique bien-être qui me correspond ».

Il existe un grand nombre de thérapies... mais une d'entre elle vous convient spécifiquement. Nous vous aidons à l'identifier et à trouver également **le bon praticien** proche de chez vous, pour organiser un **travail de précision** et obtenir un résultat rapide et durable. Notre psychothérapeute peut accompagner cette démarche d'identification.



Techniques manuelles et relaxations



Techniques manuelles

Vous serez initiés au « **BioStress Massage**® », à la réflexothérapie plantaire, palmaire ou l'accu pression...

Techniques de relaxation

Des ateliers spécifiques pour réapprendre à s'oxygéner, se relaxer (yoga, Chi Qong) et lâcher prise (relaxation de Schulz ou de Jacobson, sophrologie...), puis reprendre le contrôle de ses émotions (olfactothérapie)...

