

# Ateliers en collectif pour aider chacun de vos collaborateurs à devenir acteur de son bien-être et à reprendre son pouvoir sur son hygiène de vie.



**Est-ce que comme 90% des dirigeants et des salariés vous pensez que la santé de l'entreprise dépend de la santé et de l'énergie de son dirigeant et de ses collaborateurs ?**

**Ces ateliers peuvent vous intéresser si vous voulez :**

- Sensibiliser vos collaborateurs sur la santé au travail.
- Les aider à prendre leur responsabilité sur leur bien-être.
- Améliorer le bien-être au travail.
- Proposer des ateliers singuliers et utiles pour chacun.
- Contribuer à la diminution de l'absentéisme.
- Diminuer le turn-over.
- Contribuer à l'image de votre entreprise.
- Faciliter le recrutement de nouveaux collaborateurs.

*Vous pensez que c'est MAINTENANT, que c'est le moment d'offrir ces ateliers à vos collaborateurs...*

**Quelques idées de thématiques d'ateliers :**

- Les 10 clés pour dompter son niveau de stress
- Manger équilibré, oui mais ça veut dire quoi et comment faire ?
- Avoir une énergie constante pour une meilleure efficacité
- Les 10 clés pour un meilleur sommeil.
- Comment mettre de nouvelles habitudes alimentaires en place ?

**Pourquoi mettre en place ces ateliers ? Vous avez envie de permettre à vos collaborateurs**

- De retrouver une énergie maximale constante en mettant en place de nouveaux comportements.
- De les aider à comprendre comment fonctionne leur corps et comprendre pourquoi leur énergie fait le yo-yo.
- De découvrir des outils simples pratico-pratique
- De reprendre leur pouvoir, devenir acteur de leur bien-être et de reprendre leur santé en main...

**Quels sont les formats possibles ? :**

- Soit des ateliers de 30 mn à 1H ou de format plus long à la ½ journée ou à la journée.
- Soit une seule fois ou de façon récurrente dans l'année en établissant un réel parcours de thématiques.
- Ou une permanence régulière pour inviter chacun à venir

**Avec vos collaborateurs repartiront ? :**

- Des connaissances sur l'alimentation, l'équilibre alimentaire...
- Une compréhension du corps et de la relation alimentation / émotion.
- Des outils à mettre en place facilement et de façon pérenne.
- Des trucs et astuces, supports audios, les idées de lectures, des podcast...

**Vous avez envie de découvrir ?**

**Prenons un rendez – vous...**

Je suis à votre écoute au 07 87 03 44 57 ou par mail à [equilibre@catherinethibaudeau.fr](mailto:equilibre@catherinethibaudeau.fr)