

LA SANTÉ GLOBALE DE L'EMPLOYÉ·E

À travers des outils concrets issus du coaching, les participants développent une compréhension plus fine de leurs besoins et de leur fonctionnement, afin de prendre soin de leur énergie de manière responsable et durable au travail.

Durée : 2 heures

Exemple de thèmes d'ateliers comprenant apports, échanges et mises en pratique
Le contenu est ajusté selon les enjeux de l'organisation et le profil des participants.

- Comprendre les piliers de la santé globale (physique, mentale, émotionnelle)
- Identifier les sources de déséquilibre et de surcharge
- Reconnaître ses besoins essentiels et ses signaux d'alerte
- Sortir des automatismes de suradaptation et de surperformance
- Développer des stratégies concrètes de régulation et de récupération
- Clarifier ses priorités pour un engagement plus juste
- Intégrer des pratiques simples et durables dans son quotidien professionnel
- Élaborer un plan d'action personnalisé en matière de santé globale

Les attendus

Permettre aux participants de mieux se comprendre, de prendre soin de leur énergie de manière proactive et de repartir avec un plan d'action concret pour soutenir un bien-être durable et un engagement équilibré.

Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex

- Construction d'un atelier adapté aux réalités de votre organisation
- Coordination en amont avec la personne référente
- Possibilité d'ajuster les thématiques selon vos enjeux terrain
- Animation participative favorisant l'engagement et l'intégration