



ASSAS
BIEN-ÊTRE

BACK TO WORK

ATELIERS BACK TO WORK

Découvrez nos 4 ateliers complémentaires pensés et conçus par des experts en bien-être et développement personnel pour activer l'énergie physique et mentale de vos collaborateurs. Ils peuvent être mis en place à la carte suivant vos besoins et possibilités. Nous préconisons 1 atelier par semaine sur 4 semaines.

BOOSTER SA CONFIANCE

Atelier sous forme de conférence interactive :

- Prise de conscience de sa place dans l'entreprise et de celle des autres
- Être conscient de son impact sur les autres et de celui des autres sur soi
- Reconnaître ses besoins et les exprimer pour travailler sereinement tout en respectant ceux des autres

BÉNÉFICES :

motivation, estime de soi, sérénité dans son espace de travail, collaboration, travail en équipe favorisé, esprit d'initiative et assertivité.

RELAXATION DYNAMIQUE

Atelier pratique en groupe :

- Gérer son temps et son corps pour évacuer le stress et reprendre confiance
- Apprendre les respirations
- Technique de relaxation dynamique

BÉNÉFICES :

ressourcer le corps et l'esprit, mieux utiliser sa respiration, apaiser le mental, relâcher ses tensions, clarifier les idées, recentrer l'attention.

COHÉSION ET COLLABORATION

Atelier sous la forme de mises en situation ludiques et d'exercices (jeux de rôles, jeux collectifs) :

- Retrouver la puissance de la cohésion de groupe et le plaisir du collectif à travers diverses expériences
- Collaborer pour être plus performant
- Co-working un espace en toute sécurité
- Communication non verbale (le masque : transformer la contrainte en atout)

BÉNÉFICES :

amélioration de la communication et la concertation, collaboration, travail en équipe favorisé, aisance orale.

AUTOMASSAGE

Atelier pratique en groupe :

- Apprendre des techniques d'automassages facilement mémorisables pour relancer son énergie en 2 minutes !

BÉNÉFICES :

favorise un état de détente, évacue le stress, permet d'aider à soulager les douleurs chroniques, insomnie, stimulation de l'énergie fondamentale.

Septembre 2020



ASSAS
BIEN-ÊTRE

RENSEIGNEMENTS ET DEVIS PERSONNALISÉ :

contact@assasbienetre.com
01 53 98 88 16

www.assasbienetre.com

