



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

