

2024 - LA PAUSE MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

“HAPPY AT WORK”

Les bons gestes qui vous accompagnent lors de vos moments de stress, de réunion ou de fatigue au travail.

La Pause qui vous fait du bien !

AUDREY LATIPE

A PROPOS



**« Quand une personne se sent bien,
elle vous le rend au centuple »**

Notre monde a connu, ces dernières années, une crise sanitaire sans précédent qui a amené une évolution des mœurs. La population se focalise à présent sur le mieux vivre ensemble ainsi que sur son rôle et sa place dans la société. Ce positionnement passe le plus souvent par une remise en question de soi, un développement personnel et aussi un **mieux-être au travail**.

Accompagner cette société dans le changement et tous les aspects de la vie est devenu mon leitmotiv : contribuer à faire en sorte que nous nous sentions en harmonie pour avancer dans notre quotidien.

L'Entreprise d'hier n'est plus celle d'aujourd'hui.

Face aux enjeux majeurs, il est important de **soutenir ses collaborateurs** dans ce changement pour leur permettre d'assurer **une meilleure QVT** (qualité de vie au travail) tout en rayonnant dans leur vie personnelle.

Les clés d'une équipe plus efficace dans son travail !

QUÉSACO ?

UNE SOLUTION ADAPTÉE À VOS BESOINS

OBJECTIF

Cet atelier vise à rendre son lieu de travail plus serein et apaisant pour mieux aborder son quotidien professionnel.

Grâce à des techniques simples permettant de se ressourcer rapidement, et de faire une pause pour gérer le stress causé par les transformations, la gestion des priorités et assurer un équilibre socio-professionnel.

BIENFAITS

À destination de tous les employés d'une entreprise afin d'apprivoiser le stress lié à votre métier.

- **Soulager les tensions** du corps et de l'esprit
- Trouver un **équilibre** social professionnel
- S'accorder une **pause mentale**
- Déposer sa charge émotionnelle
- Augmenter la satisfaction des employés
- Prévention des RPS

POURQUOI INVESTIR ?

- **Réduction du stress** : Des employés plus détendus, c'est moins d'absentéisme et plus de productivité.
- **Engagement accru** : Des collaborateurs soutenus et valorisés sont plus impliqués dans leurs missions.
- **Meilleure cohésion d'équipe** : Des ateliers et initiatives de bien-être favorisent des relations interpersonnelles plus fortes.
- **Amélioration de la performance** : Le bien-être mental et physique est directement lié à l'efficacité professionnelle.

COMMENT ?

Apprendre à gérer la **Respiration** pour réduire le stress

Calmer le mental par la **Méditation** en prenant du recul

Soulager l'esprit et les tensions du corps par le **Yoga**

Relaxer le corps avec des exercices de **Sophrologie** pour travailler sur un objectif

La session peut-être adaptée en fonction du domaine d'activité et des besoins.

INTRODUCTION AU BIEN-ÊTRE

PART 1

RESPIRATION & "PRANAYAMA"

Exercice pour la prise de conscience de sa respiration

PART 2

HATHA YOGA

Étirements du corps à travers des exercices simples assis et debout à réaliser soi-même sur site ou à la maison.

PART 3

SOPHROLOGIE

Exercice de relaxation dynamique

PART 4

MÉDITATION

Mise en pratique

PART 5

CHECK TON POWER

Une touche de fun pour gagner en énergie !

LES SOLUTIONS “HAW”

UNE SOLUTION ADAPTÉE À VOS BESOINS

1 LA PAUSE “HAPPY AT WORK”

- Un atelier **découverte obligatoire**
- Moduler celui-ci en fonction de vos besoins pour permettre de travailler une problématique, un objectif ou tout simplement la détente de vos employés et de vos managers sur la durée.

Thématiques : La **R**espiration, Le **Y**oga, La **M**éditation, , La **S**ophrologie

Durée: 1H minimum à 2H maximum

Intervention : en **présentiel** ou en **ligne** et **modulable** selon la **durée**

Matériel : une **salle de réunion avec des chaises**



2 LES RENDEZ-VOUS “HAW”

Un accompagnement individuel et personnalisé, offrant aux employés l’opportunité de discuter librement et de recevoir des outils pratiques adapté à leurs besoin. Ce cadre, sécurisé et à l’abri des regards, favorise la discrétion et permet d’aborder les sujets en profondeur, dans le respect de la confidentialité.



Thématiques : La **R**espiration, La **M**éditation, Le **Y**oga, La **S**ophrologie

Durée : à déterminer, de 15 à 30 min maximum par rendez-vous

Intervention : en **présentiel** ou en **ligne** et **modulable** selon la **durée**

Matériel : une **salle de réunion avec des chaises**

3 LA PAUSE & LES RENDEZ-VOUS “HAW”

- Atelier “ Happy At Work”
- Séances d’échanges, d’accompagnements individuels et personnalisés.

Dans cette formule, vous permettez aux employés qui n’ont pas pu suivre l’atelier de recevoir des outils pratiques, sur une thématique qui leur correspond, à l’abri des regards pour plus de discrétion et de profondeur. Ainsi qu’à ceux qui le souhaitent, de venir approfondir un peu plus, une ou plusieurs disciplines.

Thématiques : La **R**espiration, La **M**éditation, Le **Y**oga, La **S**ophrologie

Durée : 1 heure d’atelier minimum + 3 heures minimum de séances individuelles personnalisées

Intervention : en **présentiel** ou en **ligne** et **modulable** selon la **durée**

Matériel : une **salle de réunion avec des chaises**



LES SOLUTIONS "HAW"

UNE SOLUTION ADAPTÉE À VOS BESOINS

4 YOGA

Séance en fonction des besoins et attentes des participants pour travailler le corps et l'esprit afin d'éviter la sédentarité et les douleurs liées aux mauvaises postures.

Thématique : Le Yoga

Durée : 1H minimum à 2H maximum

Intervention : En présentiel ou en ligne

Matériel :

- une salle de réunion ou une salle de sport...
- Tapis disponibles sur place ou chaque participant amène son propre tapis



5 SOPHROLOGIE

Un accompagnement sur plusieurs séances ou à l'année afin de permettre aux collaborateurs d'acquérir des outils efficaces et durable pour leur épanouissement professionnel et personnel.



Thématiques : La Sophrologie

Durée : 60 min maximum

Intervention : en présentiel ou en ligne et modulable selon la durée

Matériel : une salle de réunion avec des chaises

6 YOGA & SOPHROLOGIE

Une séance combinée qui permet aux employés d'expérimenter les deux approches pour une détente profonde aussi bien physique que psychique.

Thématiques : Le Yoga & La Sophrologie

Durée :

- Séance découverte 1H00 : 30 min de Yoga ciblée et 30 min de sophrologie
- séance approfondie 1H30 : 45 min de Yoga ciblée et 45 min de sophrologie
- séance optimale 2h00 : 60 min de Yoga et 60 min de sophrologie

Intervention : En présentiel ou en ligne

Matériel : une salle de réunion ou une salle de sport...

Tapis disponible sur place ou chaque participant amène son propre tapis



7 RESPIRATION & MÉDITATION

Une approche sur-mesure avec plusieurs séances ou à l'année qui permet de progresser à leur rythme et de consolider des pratiques bénéfiques pour un bien-être global et une performance durable.



Thématiques : La Respiration & Méditation

Durée : 60 min maximum

Intervention : en présentiel ou en ligne et modulable selon la durée

Matériel : une salle de réunion avec des chaises

"HAPPY AT WORK"



AUDREY LATIVE



audrey.graines2vie



Audrey Lative



06.66.10.03.66



@ audrey.graines2vie@gmail.com

Le bien-être au service de l'humain !

J'ai travaillé pendant plusieurs années dans le domaine des médias, cette belle expérience m'a offert l'opportunité de redéfinir et mettre en avant mes valeurs et priorités professionnelles .
C'est grâce à elle que, l'envie de se tourner vers l'humain s'est présentée à moi.

Je me suis donc formée en France et en Inde à différentes techniques liées au bien-être pour accompagner l'humain dans la relation au corps et à l'esprit.

MERCI

D'octroyer du temps à vos collaborateurs et managers pour qu'ils puissent se recentrer et se focaliser sur leur bien-être.