

## BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Le bien-être au travail pour un homme est source de son **équilibre** et de son **efficacité**.

L'entreprise en prend conscience. Burnout, stress, qualité de vie au travail, environnement de travail, droit à la déconnexion, terreau de la créativité. Le **bien-être au travail** devient un **enjeu déterminant**.

Un **salarié épanoui** et **bien dans sa tête et son corps** est en effet un salarié **plus productif** et accentue sa **motivation** et sa **fidélité** à l'entreprise.

### POURQUOI METTRE EN PLACE UN ATELIER DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ?

- . Se recentrer sur soi-même
- . Augmenter sa prise de recul
- . Diminuer le stress
- . Apprendre à lâcher prise
- . Améliorer sa concentration
- . Augmenter sa productivité et sa créativité

### A QUI S'ADRESSE CET ATELIER ?


L'atelier de Bien-être au travail est utile pour tous collaborateurs souhaitant augmenter sa productivité, son lâcher-prise, sa créativité et sa confiance en soi.

Cela aura un effet bénéfique sur les collaborateurs et sur l'ambiance de l'équipe et de l'entreprise.

Nous accompagnons les salariés afin qu'ils puissent se transcender.

## CHOISISSEZ L'ATELIER, LE LIEU ET L'HEURE

 **Durée de l'atelier :**  
1 heure par séance minimum

 **Lieu :**  
Dans vos locaux, une salle de 30m2 suffit ou dans un lieu que nous mettons à votre disposition et qui peut accueillir un groupe.

 **Nombre de participants :**  
Pratique collective

**Budget :**  
Demandez votre devis gratuitement en fonction de votre choix d'ateliers.

 **Inscription et renseignement :**  
Anne Nifels  
Tel : 03.20.80.30.33  
[societe-anne@face-formation.com](mailto:societe-anne@face-formation.com)