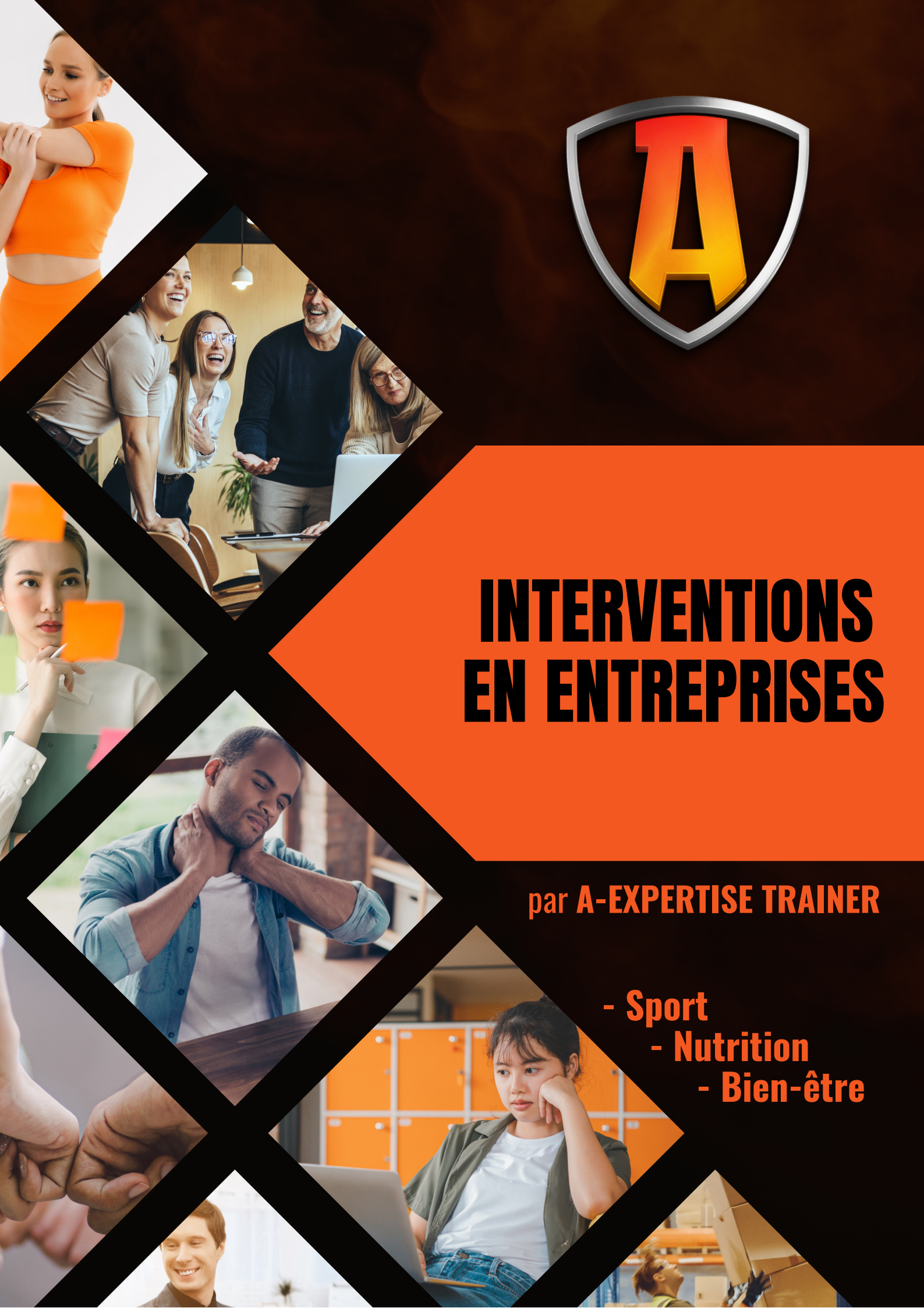




INTERVENTIONS EN ENTREPRISES

par **A-EXPERTISE TRAINER**

- Sport
- Nutrition
- Bien-être



Notre équipe de professionnels diplômés propose les accompagnements suivants :

- Gestion du Stress et Détente :

Des techniques de respiration, de relaxation et de méditation pour aider les employés à gérer leur stress et à favoriser la détente physique et mentale. *Partenariat avec **Révéliance**

- Team Building et Cohésion d'Équipe :

Des séances de groupe qui permettent de renforcer la cohésion d'équipe, d'encourager la collaboration et de créer un environnement de travail positif et motivant.

- Étirements et Flexibilité :

Des sessions d'étirements ciblés pour améliorer la souplesse musculaire, réduire les tensions et prévenir les blessures liées à la sédentarité comme aux efforts intenses et/ou répétitifs.

- Séances Énergisantes :

Des séances dynamiques et motivantes axées sur le renforcement cardiovasculaire et l'augmentation de l'énergie pour stimuler la vitalité et la productivité des employés.

- Postures et Ergonomie :

Des conseils sur les gestes et les postures adéquates, particulièrement pour les employés travaillant en position assise, afin de minimiser les tensions musculaires et les douleurs dorsales.



- **Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et Core Stability :**

Réduction des risques de TMS liés aux mouvements répétitifs ou à des positions contraignantes.

Du renforcement musculaire dédié à l'amélioration de la stabilité et au maintien postural.

- **Gestion du Poids et Alimentation Équilibrée :**

Des conseils en matière de nutrition et des programmes d'activités physiques pour aider les employés à améliorer leurs habitudes alimentaires et maintenir un poids santé.

- **Suivi Individuel et Plan Personnalisé :**

Chaque employé peut bénéficier d'un suivi individuel, avec plan d'entraînement + conseils adaptés à ses besoins spécifiques et son niveau de condition physique.

--> Possibilité de séances en club partenaire ou domicile avec participation de l'entreprise (conditions à définir)

Ces interventions combinées offrent une approche holistique pour améliorer la santé et le bien-être des employés et employeurs, tout en favorisant un environnement de travail dynamique et équilibré.



Les bénéfices pour votre entreprise :

- Favorise un environnement de travail positif
- Renforce la cohésion d'équipe
- Favorise une meilleure gestion du stress, stimule les défenses immunitaires
- Diminue les risques de blessures et d'accidents
- Réduit le taux d'absentéisme pour cause de maladie
- Améliore la concentration et la clarté mentale
- Favorise une image d'Entreprise responsable, engagée pour le bien-être de ses employés
- Contribue à un équilibre Vie Professionnelle / Vie Personnelle sain
- Augmente la satisfaction et la fidélisation des Employés
- Augmente l'engagement des employés et entraîne une amélioration de la productivité
- Développe un Leadership Positif, encourage l'innovation et la créativité
- Améliore la performance globale de l'Entreprise



Interventions :

Possibilité de rendez-vous préalable sur site afin de proposer des interventions sur mesure, adaptées aux spécificités de votre Entreprise :

- locaux, horaires, type d'activité
- analyse des contraintes spécifiques aux postes de travail
- identification des principales "gênes physiques" induites dans votre entreprise.

N'hésitez pas à prendre contact
Demandez un devis



A-EXPERTISE TRAINER
71100 CHALON SUR SAÔNE



Tel : **06.76.44.88.52**



Mail : **contact@a-expertisetrainer.fr**



merci

***Révélence**

Bien-être
Soins énergétiques / Gestion des émotions

71100 CHALON SUR SAÔNE

06.16.38.62.54

revelience.bien.etre@gmail.com