



MES PRESTATIONS

- **ATELIER MIEUX ETRE AU TRAVAIL**

Se libérer des tensions corporelles et psychiques, retrouver de l'apaisement et de la vitalité
Durée : 45 min à 1h - pratique

- **DES ATELIERS BIEN ÊTRE AU TRAVAIL ET PREVENTION SANTE :**

Expérimenter des outils concrets dans une démarche curative et préventive (stress, RPS, sommeil, deuil..) ou sur le développement des compétences.

Durée : 1h à 1/2 journée - théorique & pratique

- **FORMATION ACTEUR QVT**

Agir et observer l'impact de la situation sur sa charge physique, émotionnelle et mentale. Devenir acteur pour soi et pour l'organisation.
Durée : 1 à 2 jour -théorique & pratique, mise en situation participative



Trabelle Galpin

**Intervenante spécialisée QVT et prévention
risques professionnels**

Expérience des RH pendant 15 ans

**Sophrologue spécialisation Burn Out
Animatrice Certifiée Do In**

SIRET 831 632 500 00011

☎ 06 18 33 12 97

📍 59 rue du Général De Gaulle
27100 Le Vaudreuil

✉ second_souffle@orange.fr
www.cabinet-secondsouffle.fr

ACTIFS ET ENTREPRISES

BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

**QUALITÉ DE
VIE
AU TRAVAIL**

**DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL**

**CABINET SECOND SOUFFLE
06.18.33.12.97**

Pour **agir sur la QVT**, il faut

- Agir sur l'organisation du travail
- Former l'ensemble des acteurs à la QVT et mettre en oeuvre les améliorations des conditions de travail
- Evaluer la stratégie mise en place et valoriser les améliorations et mesures prises

LA PREVENTION DES RPS ET LA GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE

L'objectif central de la démarche QVT c'est de concilier l'amélioration des conditions de travail et la performance globale de l'entreprise.

Intervenir sur la santé des salariés et diminuer les troubles liés aux stress permet d'intervenir sur les **enjeux**

- **Humains** : Intervenir sur la santé des salariés, et diminuer les troubles liés au stress au travail.
- **Economiques** : Réduire les coûts directs et indirect du stress au travail en agissant sur l'absentéisme, le turn over, les accidents du travail.
- **Réglementaires** : Prendre les mesures nécessaires liées à l'article L4121-1 du Code du Travail sur l'obligation générale de sécurité et de protection de la santé de vos salariés.



LES TECHNIQUES CORPORELLES

Elles s'inscrivent dans une **démarche pédagogique curative et préventive.**

LA SOPHROLOGIE

Méthode psycho-corporelle, naturelle, adaptable et accessible, la Sophrologie s'appuie sur la respiration et des mouvements doux (relaxation dynamique), et sur des visualisations, pour permettre une relaxation profonde du corps, un apaisement du mental et une prise de conscience de nos ressources internes.

LE DO-IN ET AUTO-MASSAGE

L'association de l'auto-massage, avec la pratique de postures (proches du yoga) permet l'amélioration des grandes fonctions du corps et une meilleure circulation de l'énergie. En tant que méthode de prévention santé, elle permet de reprendre conscience de son corps et de soulager les maux du quotidien.

LES BIENFAITS



**GESTION DU STRESS ET
BURN-OUT - SE DÉTENDRE**



**ATTENTION ET
CONCENTRATION
AGITATION MENTALE**



**TROUBLES DU SOMMEIL,
TENSIONS MUSCULAIRES ET
TMS, (MAL DE DOS,
OCULAIRE..)**



**CONFIANCE ET ESTIME DE
SOI. -MOTIVER ET
ACCOMPAGNER LES
POTENTIELS**



**AGIR SUR L'ORGANISATION
DU TRAVAIL, LES
CONDITIONS DE TRAVAIL ET
LA PERFORMANCE DE
L'ENTREPRISE**