

# PROJETS Bien-être au travail !

## DIAGNOSTIC :

Depuis plusieurs années, malgré la réduction du temps de travail, beaucoup de personnes sont en souffrance au travail. Cette difficulté touche tous les postes, à tous les niveaux de l'entreprise pour des raisons diverses mais pour arriver au même résultat : déprime, burn out, isolement, perte d'intérêt et d'investissement pour la mission demandée...Ce mal être est négatif pour la personne mais également pour l'entreprise qui peut se ressentir par une mauvaise ambiance de travail, des non-dits, du stress et de la perte de qualité. De plus en plus d'entreprise se mobilise pour leur salarié et leur bien être car ils ont bien compris leur intérêt économique et éthique lié à cette problématique.

Dans ce cadre-là, je vous propose différentes actions qui pourraient se mettre en place dans vos agences dans les Hautes Alpes, Rhône- Alpes, ou ailleurs si les besoins sont identifiés et urgents, pour contribuer à cette mission collective.

## 4 propositions

**Bien-être au travail**, apprendre à gérer ses émotions et son stress pour une meilleur relation et interaction sociale au sein de l'entreprise qui débouche sur une meilleure performance et stabilité émotionnelle.

**Gestion de groupe** : pour une meilleure connaissance de soi et de l'autre, acceptation de la différence, des forces et fragilités de chacun

**Un espace de détente** pour lâcher la pression et repartir mobiliser en énergie et en créativité.

**Un atelier régulier** de Qi Gong pendant la pause de midi ou en fin de journée...

Selon les objectifs actés, plusieurs formules sont proposées :

**Bien-être au travail** : différents outils seront proposés pour apprendre à gérer ses émotions, à les accepter et les transformer. Avec la conscience du corps pour faire lâcher le mental, diverses techniques de respirations et de mouvement corporel avec des exercices de Qi gong et des déplacements corporels. Apprendre à gérer avant la montée de stress et l'après...

Peut se faire sur une journée, 2 demi-journées ou en 5 ateliers de d'1H30, pour un groupe de 5 à 12 pers

**Gestion de groupe** : pour entrer en relation les uns avec les autres, nous utiliserons la musique par le biais de la musicothérapie. Par des jeux individuels et collectifs, nous

prendrons conscience de nos particularités, nos forces d'improvisations et de créativité, nos relations à l'autre, notre écoute, comment dialoguer

Plusieurs séances de IH 30 -2H (environ 5) en fonction du nombre de personnes 10 pers max

**Espace de détente** : avec la sonothérapie et des relaxations guidées, nous utiliserons les sons, et découvrirons comment les différentes fréquences vibratoires nous aident à lâcher prise, une détente pour le corps et de l'esprit. Déposer les tensions et retrouver de l'énergie

Peut être proposé sur 1 atelier unique de 2H ou 3 ateliers de 1H30 pour aller plus en profondeur dans la démarche et comprendre les processus. Possibilité d'accueillir jusqu'à 15 pers (selon l'espace proposé)

**Une cour hebdomadaire** ou bi mensuel de **Qi gong** peut être proposer pendant une pause pour un groupe qui le souhaite. Acter son bien être comme une démarche pour conserver le moral, la santé et le physique.

Ses propositions peuvent agir sur le **bien être des salariés et des équipes dirigeantes** au quotidien avec une baisse d'arrêt de travail, une sensation d'être accompagné en tant que salarié pour sa santé mentale et physique, de la considération et donc une motivation plus grande pour s'engager dans l'entreprise. Un gain de confiance et de créativité. Pour les équipes dirigeantes, un moment pour lâcher la pression, remettre les idées aux claires et se repositionner devant les diverses problématiques.

Tout le monde est gagnant !

### Qui suis-je ?

Isabelle Wadel, 47 ans, je vis à Lus la croix haute (26)

Artiste de cirque pendant 20 Ans, je me suis naturellement tournée vers le bien être du corps physique et mental pour ma reconversion. Depuis une quinzaine d'année j'ai suivi diverses formations (reiki, sonothérapie, professorat de Qi Gong, CQP MAM) et je suis intervenue pour diverses structures pour des journées bien être.

La pédagogie et la transmission font partie de mes compétences dès mes débuts dans le monde du travail et s'est une réelle passion pour moi et un défi à chaque projet de rencontrer et d'échanger sur la complexité de l'être humain, de se comprendre, de s'interroger et d'avancer individuellement et collectivement.

Je propose diverses formules pour aider à regarder autrement ses difficultés, prendre conscience de l'importance de son corps et de ce qu'il nous raconte pour un objectif de vivre aux mieux la vie quotidienne, au travail, dans sa famille et en bonne santé...

En fonction de ce qui vous intéresse, de ce qui vous semble possible, pour quel public de l'entreprise, du nombre de participants et du lieu, je vous proposerais un devis.

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'information.

En espérant que ce projet ait un écho en vous, et en attendant votre réponse, je vous souhaite une belle rentrée !

Contact : Isabelle wadel

560 ROUTE DES OUBEROUS

26620 LUS LA CROIX HAUTE

TEL :06.08.26.10.40

MAIL : [i.wadel@orange.fr](mailto:i.wadel@orange.fr)

Site : [www.noun-bien-etre.fr](http://www.noun-bien-etre.fr)

