

Atelier « Bilan Bien-être »



Issue de la recherche spatiale et d'une équipe de scientifiques français, une nouvelle technologie très puissante permet de connaître enfin, et de manière rationnelle et scientifique, vos niveaux de fatigue et de stress ainsi que les actions les plus efficaces (le jour de la mesure) pour maintenir votre forme ou vous redonner la bonne énergie.

Un bilan détaillé (personnel et confidentiel) de 4 pages vous restitue 34 données sur vous et vous indique les techniques de bien-être les plus efficaces parmi 84, pour vous permettre de retrouver votre forme optimum. Grâce à un système expert, nous mettons à votre service le must des connaissances en neurosciences.

> La mesure sur votre peau (indolore) ne dure que 40 secondes

> Rythme pour un groupe : 1 personne toutes les 10 à 15 mn

Prix : 90 euros HT / personne

Ateliers de lâcher-prise, relaxation et gestion opérationnelle du Stress



Cette séance vous permettra d'échanger sur votre perception de la tension vécue au travail ou dans la vie en général. Nous vous aiderons à comprendre, nommer et identifier les différentes familles de tension (stress, anxiété, angoisse) et les émotions positives (joie, envie...).

Contre les mauvaises tensions, vous découvrirez les grandes approches de résolution et les principales techniques de lâcher-prise.

Les techniques les plus efficaces comme l'hypnose humaniste vous permettront de découvrir un outil opérationnel utilisable sur le lieu du travail.

> Atelier de 1 à 2H avec des mises en application et des débats

Prix : 500 euros HT + préparation

aloreem
Valorisons l'humain



Conférences et Ateliers sur la Qualité de Vie au Travail

Conférence générale sur la Qualité de vie au travail

Le bien-être est-il rentable ?

Management motivationnel et Soutien Social

Profil Manager et leadership

Atelier « Bilan bien-être »

Ateliers de lâcher-prise, relaxation et gestion du stress

Publics
Tous salariés



www.diagnostic-GPI.fr – www.TOPmanager.fr – www.Stress-Out.fr

Contact : 01.41.200.220 – contact@aloreem.fr

Conférence générale sur « La qualité de vie au travail »



Cette conférence est nécessairement la première du cycle. Elle permet de poser les bases de la Qualité de Vie au Travail et de partager les mêmes définitions. Elle présente la notion des Risques Psychosociaux et de l'**approche positive** qu'attendent les entreprises. De quoi réconcilier tous les acteurs autour des vraies questions... que presque tous fuient lorsqu'elles sont abordées négativement.

Nous vous décrivons le type d'actions que peut adopter une entreprise pour évoluer vers une meilleure **qualité de vie au travail** (reconnaissance, plans d'actions, salles de bien-être...) tout en abordant la question qui fait peur aux dirigeants : combien ça coûte, est-ce que cela rapporte ? Qu'y a-t-il de rationnel ou de scientifique dans tout cela ?

> Conférence de 1H suivie de questions ou d'un débat de 30 à 60 mn

Prix : 500 euros HT + préparation

Le bien-être au travail est-il rentable ?



Beaucoup de dirigeants font l'objection financière à la démarche du bien-être au travail. Pour répondre objectivement à cette question, AloreM a investi dans 4 années d'études et recherches dans l'incidence du stress au travail et dans l'apport bénéfique du bien-être au travail sur la productivité des équipes.

Des actions bien-être ainsi qu'un mode de management s'appuient sur la motivation et le plaisir de travailler. Tous deux débouchent sur la réduction du présentisme et l'amélioration de l'image et de la productivité de l'entreprise. C'est l'enjeu Sociétal de demain !

> Conférence de 1H suivie de questions ou d'un débat de 30 à 60 mn.

Prix : 500 euros HT + préparation

Management Motivationnel et Soutien Social



L'efficacité du management tient à la qualité de l'énergie déployée par l'équipe et à la longévité de cette force dans le temps. Le secret, c'est de s'appuyer sur les mécanismes de **motivation** intrinsèque, ceux liés au plaisir de faire.

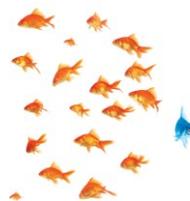
Puis, de la **qualité du management** dépendent aussi la réduction des Risques Psychosociaux et la notion de prévention en matière de santé. La **Reconnaissance** et le **Soutien Social** en sont les clefs vers l'épanouissement et la réussite de l'équipe.

Ce nouvel Art managérial représente le must du comportement sociétal de demain, mais aussi la **clef de l'amélioration de la productivité** de l'entreprise pour les décennies à venir.

> Conférence de 1H suivie de questions ou d'un débat de 30 à 60 mn

Prix : 500 euros HT + préparation

Profil du Manager et Leadership



Apprendre à Manager est une chose indispensable, mais le plus efficace est de commencer par ne promouvoir Manager que les collaborateurs ayant le **profil attendu du Manager**. Le problème se complique lorsque les grandes écoles ne sélectionnent pas forcément leurs candidats sur leur leadership ou ne leur proposent pas non plus de solution de

Développement Personnel pour leur permettre de s'ouvrir à cette posture.

Enfin, la **Recherche** sur le Comportement a permis de mieux comprendre les mécanismes du **leadership** et permet de mieux évaluer les profils attendus et les leviers d'efficacité pour un manager.

> Conférence de 1H suivie de questions ou d'un débat de 30 à 60 mn

Prix : 500 euros HT + préparation