

CATALOGUE 2022

VOTRE ENTREPRISE A- T-ELLE BESOIN D'ATTENTION ?

NOUS VOUS AIDONS À OPTIMISER LA
QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Un programme bien-être et des formations

Des formules personnalisées

Des professionnelles qualifiés.



Association Bien-Etre
Santé Créativité

EDITO

« Selon Herzberg la formule de la motivation est l'absence d'insatisfaction + satisfaction. Les facteurs d'insatisfaction sont relatifs aux conditions de travail, mais la motivation ne peut pas provenir uniquement de l'élimination des facteurs d'insatisfaction. Les facteurs de satisfaction sont relatifs à l'épanouissement de l'individu dans son travail. »

L'amélioration des compétences, du savoir-faire et du savoir être passe par la prise en compte des individus dans leur globalité : le domaine psychologique, corporel et l'acquisition de ressources externes. Le concept d'interdisciplinarité est au cœur de notre offre chaque discipline venant renforcer les ressources internes du sujet.

PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

L'association « Bien-être Santé Créativité » préfiguratrice SCIC a été créée le 17 mai 2014 en amont, d'une société coopérative visant à regrouper les professionnels de la Drôme et de l'Ardèche. Sa transformation s'établira lorsque nous aurons atteints 50 professionnels.

L'association propose des prestations groupées pour un public à la recherche d'un interlocuteur unique et de garantie en thèmes de qualité, valeur et éthique.

L'association est aussi un organisme de formation. Des modules axés sur la communication sont réunis en un programme pouvant être suivi aussi bien par les particuliers que les entreprises ou collectivités.

ETHIQUE

L'association, depuis sa création, a mené une réflexion sur les questions éthiques et à mis en place des procédures et actions :

- Un comité éthique
- Une charte qualité
- Une procédure d'entrée dans l'association pour les professionnels travaillant par son biais et comprenant une journée de formation obligatoire « Ethique »
- L'acceptation d'une supervision par ses pairs
- Des enquêtes de satisfaction clients

Il est prévu pour les formateurs :

- Une réunion annuelle d'échange de pratiques visant à améliorer la qualité des pratiques et des évaluations.
- Un engagement à se former individuellement de manière à garantir le sérieux et la qualité des formations proposées.
- La mise en place d'un référent coordinateur en charge de la planification pour les formations proposées avec plusieurs intervenants.



Préambule à la constitution de l'O.M.S.1946

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

➤ 2.5 Millions de personnes **en état de Burn out** depuis la crise sanitaire

(Chiffre France info 10/03/2022)

Extrait des études de www.gojob.com

L'absentéisme au travail

L'absentéisme se définit par le fait de s'absenter de manière habituelle ou systématique d'un lieu où la présence est obligatoire, généralement de son lieu de travail ou d'un établissement scolaire. Ce phénomène, malheureusement présent dans de nombreuses entreprises, fait perdre beaucoup d'argent. D'après le **baromètre Ayming**, il représente une perte de près de **108 milliards** d'euros pour l'économie française. L'**association Référentiel** a elle aussi mené l'enquête et les résultats convergent : les salariés sont de plus en plus absents depuis 2013.

La santé serait la 3ème raison invoquée par les salariés pour justifier leurs absences. L'étude menée par **Malakoff Médéric en 2018** atteste d'ailleurs que parmi les **2 010** salariés du privé interrogés, **42%** se sont fait prescrire un arrêt maladie. Tomber malade, avoir un accident du travail ou partir en congé maternité fait partie des aléas de la vie qu'un salarié n'est pas en mesure de contrôler. Mais ses arrêts pour cause de santé cachent parfois un mal-être beaucoup plus profond : pénibilité du travail, mauvaises conditions de travail, surcharge, stress ou encore mauvaise ambiance au travail et tension entre les équipes. Leur résolution passe alors inévitablement par la remise en cause de son organisation ou du management mis en place.

Le présentéisme, reflet de la culture managériale française

Ce phénomène tout aussi coûteux qu'une absence répétée, consiste à rester au travail sans réellement travailler. Un salarié faisant du présentéisme aura également tendance à venir plus tôt à son bureau et à repartir plus tard, ne posera pas assez de congés ou s'il est malade, il préférera venir plutôt que de se mettre en arrêt. Selon le cabinet Midori Consulting, les coûts cachés engendrés sont compris entre **2,67% et 4,86%** de la masse salariale, soit **13,7 et 24,95 milliards** d'euros par an. Encore une fois, la santé comme cause de présentéisme revient sur le tapis. Un salarié ou un cadre malade qui ne se soigne pas se retrouve donc obligé de poser un arrêt maladie bien plus long à cause de son état d'épuisement.

Le bien-être dans votre établissement : Pour qui ? Pourquoi ?

Nous proposons aux comités d'entreprise, Responsables Ressources Humaines et Managers, soucieux du bien-être de leurs collaborateurs, des séances (individuelles et en groupe) de massages bien-être et de relaxation, et des formations, directement sur le lieu de travail.

Des collaborateurs détendus forment des équipes plus harmonieuses et plus efficaces aussi.

Les bienfaits du bien être en entreprise

- *Gain d'énergie et renforcement de la confiance en soi,*
- *Limitation des problèmes de santé,*
- *Relâchement des tensions,*
- *Retour au travail plus détendu,*
- *Amélioration de la concentration,*
- *Motivation collective revitalisée,*
- *Amélioration de la cohésion d'équipe.*

Les bénéfices pour l'entreprise :

- *Renforcement de l'image de marque en interne et auprès de vos partenaires,*
- *Réduction du turn-over,*
- *Réduction des coûts liés à l'absentéisme,*
- *Productivité soutenue,*
- *Amélioration de la qualité de présence.*

Les bénéfices pour les collaborateurs :

- *Prévention / gestion du stress,*
- *Lutte contre la douleur et la fatigue,*
- *Amélioration des relations humaines,*
- *Meilleur confort intellectuel et physique.*

Des séances qui s'intègrent parfaitement dans la vie de l'entreprise :

- *Séances de 30 mn minimum à 1 heure,*
- *Dans un endroit calme,*
- *Une fréquence adaptée à vos besoins (régulière, ponctuelle, lors d'évènements...),*
- *L'installation nécessite peu de place.*

Nos prestations individuelles

Massages bien-être « assis »

Ces techniques impliquent le corps, les émotions et sont basées sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.



- Assis sur une chaise ergonomique, le client reste habillé pendant la séance.
- Ce massage bien-être est facile d'installation et nécessite peu de place.
- Il dure 10 à 30 minutes en fonction des besoins et possibilités de la personne.
- Des pressions, percussions et balayages sont effectuées, (sur le dos, les épaules la nuque, les bras),
- Ces courtes séances de massages sont conseillées après le repas, pour se relaxer, retrouver la forme et l'efficacité pour le reste de la journée.

Contre-indications : fièvre, maladie auto-immune en crise, femme enceinte de moins de 3 mois

Praticienne : Yasmine et Stéphanie

Massages bien-être aux huiles

Ces massages bien-être sont issus des traditions indiennes et chinoises.

- Ils sont effectués sur une table de massage bien-être classique dans un lieu adapté et au calme.
- Ces séances de 30 minutes se font « à la carte », soit sur le **dos**, **jambes** ou **pied**, avec des huiles relaxantes.
- Des conseils personnalisés sont proposés à chaque séance.
- Ces séances permettent de retrouver énergie et confiance en soi, de se libérer de certaines émotions et blocages corporels et de limiter les problèmes de santé.

Contre-indications : fièvre, maladie auto-immune en crise, femme enceinte de moins de 3 mois

Praticienne : Stéphanie et Yasmine

Nos prestations individuelles (suite)

Réflexologie plantaire



Les zones réflexes et leur application remonte à cinq mille ans environ, et sont issues des traditions : Chinoise, Egyptienne, Indienne.

- Ces séances de 30 minutes se déroulent allongées ou assises, habillées.
- Des pressions et mouvements sont effectués sur l'ensemble du pied.
- Cette technique agit sur des zones réflexes, en lien aux différents organes.
- La réflexologie plantaire dynamise, rééquilibre le flux d'énergie et l'organisme. Elle soulage les tensions, stimule la digestion et favorise l'élimination des toxines, améliore la circulation sanguine et lymphatique, libère le stress.

Contre-indications :

Inflammation ou traumatisme des pieds, des problèmes cardiaques récents, de problèmes circulatoires (phlébite...), femme enceinte de moins de 3 mois.

Praticienne : Yasmine et Stéphanie

Ateliers: Prévention du stress

***Grâce aux Qi Gong, Yoga taoïste
Sophrologie, Relaxation***



Inspirée des pratiques taoïstes, ces séances collectives d'une heure se pratiquent debout, assis ou au sol.

- Des mouvements dynamiques et/ou lents, des automassages, de la respiration, des visualisations et des postures.
- Des techniques simples à utiliser au quotidien pour une détente physique et psychique : apaisent les tensions et émotions.
- Cette pratique redonne de la tonicité, gaine le corps, renforce articulations et tendons.
- Elle prévient des problèmes de santé ; elle est aussi utilisée pour la préparation ou récupération sportive.

Aucune contre-indication

Praticienne : Stéphanie

Ateliers prévention du stress (suite)

«Par la communication et l'image de soi »

Des ateliers en lien avec le Qi Gong, yoga et la communication permettent d'acquérir des techniques de base.

OBJECTIFS :

- Acquérir plusieurs outils et savoir les utiliser en autonomie : exercices de respiration, mouvements, ancrage, visualisation,...
- Développer ses capacités de communication et initier des changements concrets dans la relation à soi et la relation aux autres.
- Expérimenter autrement, le travail en groupe et créer des liens, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

MOYENS MIS EN ŒUVRE :

- Des demi- journées pour des groupes de 5 à 15 personnes,
- Une alternance de théorie et de pratique.
- Des temps d'échange, questions-réponse.
- Dans vos locaux.

EVALUATION :

Une évaluation personnalisée.

D'autres thèmes peuvent être développés et adaptés comme :

- Assouplissement des articulations, des muscles et soulagement des tensions physiques
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Favoriser le fonctionnement digestif, respiratoire
- Gestion du stress et des émotions.

Praticienne : Stéphanie

Ateliers prévention du stress (suite)

«Par la créativité »

Des supports artistiques et ludiques

OBJECTIFS :

- Expérimenter les outils créatifs pour améliorer la concentration,
- Explorer ses capacités et potentiels,
- Repérer les situations de stress,
- Exprimer ses émotions et aller vers un mieux être,
- Accompagner le stress, le mettre à distance.

MOYENS MIS EN ŒUVRE :

- Des demi- journées pour des groupes de 3 à 12 personnes,
- Une alternance de théorie et de pratique,
- Des temps d'échange,
- Dans vos locaux.

EVALUATION :

Une évaluation personnalisée.

Praticienne : Pascale Bernard

*Dans le cadre de la prévention du stress, un « **point écoute** » en consultation en individuel peut être mis en place dans un des cabinets de nos prestataires.*

Nos formations

Formation « Pour une écologie de la relation »

Pédagogie de la relation qui s'appuie sur les travaux de Jacques Salomé, et propose une technique qui permet de se positionner face à autrui.

OBJECTIFS :

- Développer une meilleure communication dans la relation à soi et dans la relation aux autres
- Fortifier l'interrogation collective et la dynamique du groupe.
- Mettre à distance les comportements : émotions, situations qui envahissent la relation
- Les séances de travail **se déroulent** selon ce type de **structure** :
- Découvrir des nouveaux outils concrets de communication pour gagner en efficacité et en ouverture dans les relations
- Identifier les comportements contraires à une communication vivante
- Développer la présence à soi, et la présence à autrui en s'affirmant, se responsabilisant sans violence.

MOYENS MIS EN ŒUVRE :

- L'expression, les échanges et des mises en situations
- Des exercices de réflexion à partir d'exemples concrets,
- L'écharpe relationnelle, symbolisation, bâton de parole...
- Pour un groupe de 12 personnes maximum.

PROGRAMME PROPOSE :

- un cycle de formations de trois journées consécutives ou non avec un rappel d'une journée l'année suivante

EVALUATION :

Une évaluation personnalisée aux besoins des clients.

Formatrice: Pascale BERNARD

Présentation des prestataires



Stéphanie Rousset

Praticienne Psycho – corporel

- ❖ Formée en relations d'aide par le toucher (Lyon CLK 2007 -2010),
- ❖ Formée en sophrologie (2006-2007)
- ❖ Enseignante Qi Gong du Tao Healing System de Grand Maître Mantak Chia, (2018)
- ❖ Formée en relation d'aide en Analyse Systémique et Stratégique (3 ans, Dr Verzy, Aubenas 2008-2011)
- ❖ En formation « psycho - synthèse »
- ❖ Exerce en profession libérale à domicile et en entreprise.



Pascale Bernard

Psycho- praticienne, Formatrice

- ❖ Formée en psychopédagogie (CAPSAIS 1991 IUFM Lyon).
- ❖ Formée auprès de Jacques Salomé à « l'écologie relationnelle »,
- ❖ Psycho-praticienne et formatrice en psychosynthèse. (5 ans),
- ❖ En 1999, elle crée les « manteaux de vie », un outil entre art et thérapie.
- ❖ Exerce en profession libérale à Mirabel et à Montélimar : elle propose des séances individuelles ainsi que des ateliers, des stages et des formations.



Yasmine Jarski

Réflexologue

- ❖ Aide-soignante diplômée
- ❖ Réflexologue plantaire : diplômé en réflexologie plantaire depuis 1992,
- ❖ Formée au massage « assis »
- ❖ Exerce en profession libérale à domicile et en entreprise.

Tarifs 2022

Massages bien – être « 30 minutes »

Massage assis	30 €
Massage bien-être aux huiles	30 €
Réflexologie Plantaire	30 €

Qi Gong, Yoga taoïste (1heure)

Groupe de 5 personnes	10 €/ pers.
Groupe de 6 à 10 personnes	8.50 € / pers.
Groupe de 10 à 20 personnes	6.50 € / pers.

Formations

Ateliers thématique (1h30)	150 €
Ateliers thématique (3 h)	300 €
Formation « écologie de la relation » 3 jours	3300 €

Pour les massages bien –être d’une heure et plus, les adhérents peuvent prendre rendez-vous, pour une séance à leur domicile ou aux instituts à Aubenas.

CATALOGUE 2022



Association Bien-Etre
Santé Créativité

Siège social: 17 rue chalendar 07110 CHASSIERS

N° siret: 81119460400013 / N°DIRRECTE: 84070114507

Contact: Rousset Stéphanie

06 06 55 38 12

www.bienetresantecreativite.fr

