



GESTION DU STRESS

SANTE ET BIEN-ETRE AU TRAVAIL

Accompagnement Personnalisé

Des séances individuelles proposées aux salariés dans leur entreprise selon 2 axes :

- 1/ GESTION DU STRESS, DETENTE ET BIEN-ETRE AU TRAVAIL

Objectif :

S'accorder une pause bénéfique dans la journée pour une détente physique, un apaisement du mental et une diminution du stress, permettant d'améliorer le bien-être global et l'efficacité.

Différentes prestations selon les besoins :

- massage sur table ou chaise de massage, se réalisant par pressions manuelles, dans l'écoute de la respiration de la personne massée, permettant une détente rapide et un travail personnalisé sur les zones de tension corporelles.
- relaxation, recentrage et présence à soi, exercices de respiration
- écoute et recherche de solutions pour gérer les situations de stress.

- 2/ PREVENTION SANTE ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Objectif :

Proposer des actions de prévention et de soutien pour les salariés dans leur entreprise ainsi que des outils pour la résolution de difficultés physiques, relationnelles ou émotionnelles.

Différentes prestations selon les besoins :

- Conseils et soins individuels de kinésithérapie pour prévenir les risques de TMS
- Conseils personnalisés dans la prévention en gestes et postures
- Ecoute, soutien et recherche de solutions adaptées pour les salariés en situation de souffrance au travail que ce soit dans le cadre de difficultés relationnelles, émotionnelles ou physiques dans leurs postes de travail et mettant en jeu leur santé globale.

Tarifs des prestations :

A définir en fonction du nombre et de la durée des séances.

Audrey VINCENT – VIVANCE Santé et Bien-être

Business Corner, Bat C - 93 av des Massettes - 73190 CHALLES LES EAUX

Tel : 06 76 08 85 14 - av@vivance-bien-etre.fr - vivance-bien-etre.fr