

Ateliers santé et bien-être en entreprise

Vivance vous propose des animations santé et bien-être **sur-mesure**,

Pratiques et ludiques, elles permettent aux entreprises **d'améliorer la qualité de vie au travail** de leurs salariés ainsi que de **renforcer la dynamique de groupe**.

Les séances collectives permettent aux collaborateurs **de se rencontrer et d'échanger en dehors du cadre habituel**, de leur redonner **énergie et motivation** et apportent **une amélioration du climat social** dans l'entreprise.

Dans certains cas, **un accompagnement individuel personnalisé** pourra être proposé pour trouver des solutions à des problématiques spécifiques.

Ateliers Kinésithérapie : Gestes et postures, réveil musculaire et étirements

Séance collective : max 15 personnes,

Durée à définir selon la demande : de 1h à 3h ou formation à la journée.

Bénéfices :

- Apprendre à connaître, maîtriser et prendre soin de son corps,
- Soulager les maux et douleurs physiques
- Prévenir les TMS,
- Faire baisser l'absentéisme et les accidents de travail

Pédagogie :

- Exercices corporels de réveil musculaire, étirements,
- Exercices de gestes et postures en fonction des postes de travail.



Accompagnement détente et santé avec le massage assis

Séance individuelle de 15 à 20 min.

Il se réalise habillé avec chaise de massage.

Bénéfices :

- Diminuer le stress,
- Relâcher les tensions corporelles et émotionnelles,
- Prévenir les TMS.



Audrey VINCENT – VIVANCE Accompagnement Formation

(Déclaration d'activité enregistrée sous le n°84730198373 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes)

SIRET 45323929500018

24 route de Manificat – Chef-Lieu – 73110 LA TRINITE

Tel : 06 76 08 85 14

- Email : av@vivance-bien-etre.fr

- Site Web : vivance-bien-etre.fr

Ateliers gestion du stress

Séance collective : max 15 personnes,
Durée à définir selon la demande : de 1h à 3h ou formation à la journée.

Bénéfices :

- Diminuer le stress,
- Relâcher les tensions corporelles et émotionnelles,
- Renforcer la cohésion d'équipe.

Pédagogie :

- Exercices corporels et outils relationnels de gestion du stress.



Ateliers communication relationnelle

Séance collective : max 15 personnes.
Durée à définir selon la demande : de 1h à 3h ou formation à la journée.

Bénéfices :

- Développer l'esprit d'équipe, améliorer le dialogue social,
- Savoir passer un message et écouter son interlocuteur,
- Identifier les freins à la communication,
- Sortir du jugement et exprimer ses besoins,
- Clarifier les situations et gérer les conflits.

Pédagogie :

- Méthode ESPERE®, approche visuelle et interactive, mises en situation.



Une meilleure qualité de vie au travail renforce l'attractivité de l'entreprise et améliore la performance des salariés, leur engagement et leur productivité.

Quelques mots sur l'intervenante :

Audrey VINCENT, masseur-kinésithérapeute et formatrice en communication relationnelle.
Cette double compétence offre les avantages
d'une *approche globale et complémentaire*.

Audrey VINCENT – VIVANCE Accompagnement Formation

(Déclaration d'activité enregistrée sous le n°84730198373 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes)

SIRET 45323929500018

24 route de Manificat – Chef-Lieu – 73110 LA TRINITE

Tel : 06 76 08 85 14

- Email : av@vivance-bien-etre.fr

- Site Web : vivance-bien-etre.fr