

BIEN ÊTRE & PRÉVENTION EN ENTREPRISE

Dans un contexte de transformation du travail, de tension sur les équipes et d'exigences réglementaires croissantes, le bien-être au travail n'est plus un luxe : c'est un **levier de prévention, d'engagement et de performance durable.**



NOS OBJECTIFS



Prévenir plutôt que guérir

- Prévenir le stress chronique
- Éviter les déséquilibres physiques
- Réduire l'absentéisme
- Agir en amont
- Répondre aux obligations légales de prévention (RPS, TMS, QVCT) et de documentation (DUERP)



Informier & échanger

- Donner des outils concrets
- Pratiquer ensemble pour faciliter l'ancrage
- Apprendre à lire les signaux avant coureurs
- Application immédiate



*“J'accompagne les PME sensibles à la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) avec une approche globale, humaine et préventive. Mon accompagnement s'appuie sur deux traditions millénaires : le **yoga** et l'**ayurveda**, des sciences de la vie qui ont traversé les siècles pour nous transmettre des clés universelles de bien-être.”*

LES SOLUTIONS

Dans le cadre d'une démarche de QVT, différents formats peuvent être proposés : **conférences de sensibilisation** à l'ayurveda, **ateliers collectifs** ou **accompagnements individuels**. Ces interventions offrent aux collaborateurs des ressources concrètes pour soutenir leur bien-être et favoriser un climat de travail plus équilibré et constructif.

LES CONFÉRENCES

Les conférences sont des moments de sensibilisation en groupe, parfaits pour éveiller les consciences et poser les fondamentaux d'une démarche de bien-être au travail. D'une durée de 1 à 2 heures, elles permettent de toucher un large public de manière impactante.



LES ATELIERS

Les ateliers sont des moments concrets et expérientiels où les collaborateurs passent directement à la pratique. D'une durée de 1 à 2 heures, ils permettent d'acquérir des outils simples, applicables immédiatement dans le quotidien professionnel. Chaque participant repart avec des clés actionnables.



LES RENDEZ VOUS

Ces entretiens sont le moment idéal pour comprendre et échanger sur des problématiques personnelles et intimes.

Ils offrent un cadre privilégié à la construction personnalisée d'une routine de vie structurante et rassurante. Ces rendez vous permettent au salarié de se sentir entendu et accompagné



Un **accompagnement régulier et structuré** produit des effets plus marqués qu'une intervention ponctuelle. Les **parcours bien-être** combinent conférences, ateliers et rendez vous individuels pour créer une immersion progressive dans une nouvelle culture de prévention.

PRET POUR LE CHANGEMENT ?

Pour qui cette offre est-elle adaptée ?

- **PME et TPE, Directions, RH, managers** sensibles à la QVCT et engagés dans une démarche préventive
- **Entreprises en démarche RSE** qui cherchent à enrichir leur politique sociale avec des actions concrètes

Qu'est ce que l'entreprise gagne ?

- **Réduction de l'absentéisme** lié aux soucis de santé
- Meilleur **maintien en emploi** des collaborateurs
- **Signalement précoce** des situations à risque
- **Documentation** pour les obligations réglementaires



CONTACT

Joan MERCIER CHOCHON

Professeure de yoga et praticienne en Médecine Traditionnelle Ayurvedique

06 16 57 27 68

Contact@lylaetmoi.fr

Je construis vos interventions en fonction de vos modalités et contraintes. Un premier échange sans engagement, pour imaginer ensemble une action simple, humaine et efficace. A bientôt,

Joan