



LE BIEN-ÊTRE EFFICACE EN ENTREPRISE

effica *zen*  
ateliers de bien-être au travail

## Efficazen, pour des salariés *efficaces et zen*.

L'objectif d'Efficazen est d'accorder des **moments de bien-être** aux salariés afin qu'ils soient heureux de venir travailler, dynamiques et efficaces.

Il s'agit de mettre en place des **ateliers collectifs** en entreprise pour mieux gérer le stress au travail et aider les personnes à se détendre, entretenir leur santé et prévenir les risques psychosociaux.

Ainsi, Efficazen organise pour vous des ateliers animés par des **professionnels du bien-être et des experts en médecines douces**.

Grâce à Efficazen, vous améliorez les conditions de bien-être durable dans votre entreprise.

## LES BÉNÉFICES

### POUR L'ENTREPRISE

- Augmenter la productivité : un salarié heureux est un salarié qui travaille mieux.
- Améliorer l'ambiance au travail.
- Renforcer la motivation et l'engagement des collaborateurs à l'égard de votre entreprise.
- Prévenir les risques psycho-sociaux et répondre aux attentes des représentants CHSCT.
- Diminuer l'absentéisme, les arrêts maladie et les coûts qui y sont associés.
- Optimiser l'image de l'entreprise en interne et en externe.
- Attirer de nouveaux candidats.

### POUR LES COLLABORATEURS

- Retrouver de l'énergie et de la motivation.
- Avoir un moment pour vous.
- Expérimenter des pratiques qui vous permettent d'atténuer votre stress.
- Découvrir de nouvelles disciplines bénéfiques à votre équilibre personnel et professionnel.
- Gagner du temps en évitant les trajets pour rencontrer ces professionnels.
- Retrouver le plaisir d'une équipe soudée et motivée grâce aux expériences vécues en cours collectifs.
- Vous sentir valorisé par votre employeur qui se soucie de votre bien-être.

## LES + D'EFFICAZEN

- \* **Régularité des ateliers** : Avec Efficazen, des séances régulières sont organisées tout au long de l'année au sein de votre entreprise pour un suivi efficace et une réelle amélioration de la QVT. Grâce à un entraînement régulier à ces différentes pratiques bien-être, les ateliers Efficazen permettent d'atteindre les objectifs fixés.
- \* **Diversité des intervenants** : Efficazen sélectionne rigoureusement tous ses intervenants pour vous proposer une large gamme de professionnels experts dans le mieux-être au travail. Ainsi les meilleurs spécialistes en médecines douces et bien-être, adaptés au monde de l'entreprise sont désormais à portée de vos collaborateurs.
- \* **Conseils, outils, astuces** : Les experts Efficazen délivrent des conseils, outils et astuces bien-être pour rendre les collaborateurs autonomes face à la gestion du stress. Des enseignements applicables par tous au quotidien pour mieux gérer la pression et tendre vers une meilleure qualité de vie au travail.
- \* **Un interlocuteur unique**: pour gérer et piloter les différentes disciplines bien-être. Organisation, gestion du planning et des contrats avec les différents intervenants. Un seul interlocuteur au service de votre bien-être.

# Les ateliers proposés par





# Les ateliers et thèmes proposés:

## POUR LE PHYSIQUE

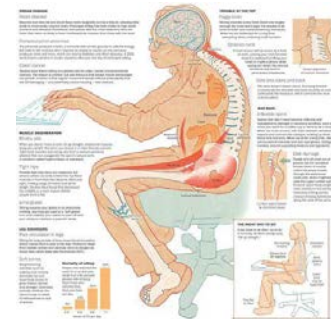
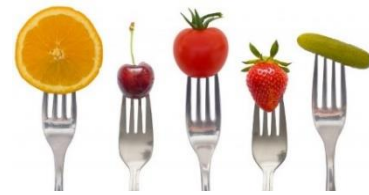
Do In Yoga/Automassages  
Pilates  
Massages Shiatsu  
Ostéopathie/posturologie  
Kinésiologie  
Aromathérapie  
Tai chi  
Magnétisme  
Conseils en nutrition  
Réflexologie plantaire

## POUR LE MENTAL

Méditation  
Apprivoiser ses émotions  
Management bienveillant  
Communication non violente  
Gestion du temps  
Confiance en soi  
Digital Détox  
Art Thérapie  
Autohypnose  
Cohésion d'équipe

## POUR LE MENTAL ET LE PHYSIQUE

Sophrologie  
Sieste Flash  
Conseils en sommeil  
Relâcher la pression  
Feng shui  
Chant  
Brain Gym  
Arrêt du tabac  
Improvisation théâtrale  
Naturopathie



*ATELIERS  
POUR LE PHYSIQUE*



## DO IN YOGA

**Objectif :**  
**Stimuler les méridiens d'acupuncture  
en automassages**



C'est un art de santé basé sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise : un travail énergétique composé d'enchaînements lents et harmonieux qui **étirent en douceur les méridiens d'acupuncture**.

Cette pratique comprend des **automassages**, des postures statiques d'enracinement, des **étirements doux**, des mouvements corporels d'harmonisation en assise, des **exercices respiratoires** et des temps d'écoute.

Le Do in Yoga apporte détente, souplesse et tonicité. Cette pratique stimule et détoxifie les organes, crée une harmonie entre le corps et l'esprit, développe les facultés de concentration et facilite la gestion du stress.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Professeur de Do In Yoga*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de sport avec des tapis / ou salle de réunion (prévoir 2m<sup>2</sup> par personne)*

*cours d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*



## PILATES

**Objectif :  
Equilibre et Maintien**



La méthode Pilates est une gymnastique douce, un programme permettant de **rééquilibrer les muscles du corps**, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans **l'équilibre du corps** et le **maintien de la colonne vertébrale**. Dans cette méthode, on renforce les muscles trop faibles et on décontracte les muscles trop tendus, on tient également compte du **rythme de la respiration** lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne et du maintien d'une **bonne posture générale**.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Professeur de Pilates*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de sport avec des tapis / ou salle de réunion (prévoir 2m<sup>2</sup> par personne)*

*cours d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.



## MASSAGES SHIATSU

**Objectif :**  
**Rééquilibrage des énergies**

Massage individuel de 15, 30 ou 45 minutes.

Le Shiatsu, terme japonais qui signifie « pression du doigt », consiste en des pressions au niveau des **points réflexes** de l'organisme. Il est employé pour lever les obstacles, les blocages qui rendent **la circulation de l'énergie** inefficace.

Le massage Shiatsu est source **d'apaisement**, de **vitalité**, de **dynamisme** et de **santé**.

*Expert:*

*Séances:*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Praticien Shiatsu*

*Séances individuelles de 15 à 45 minutes*

*une salle de réunion*

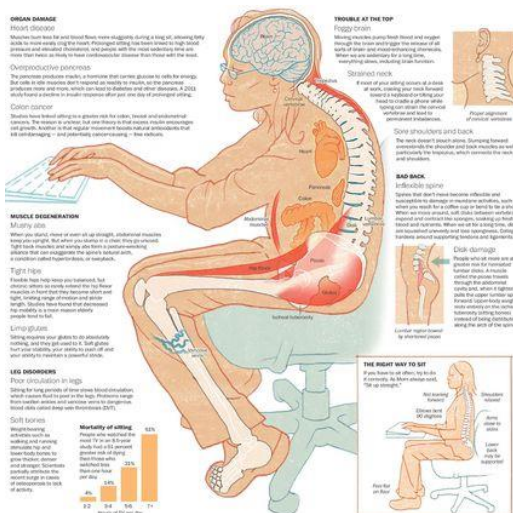
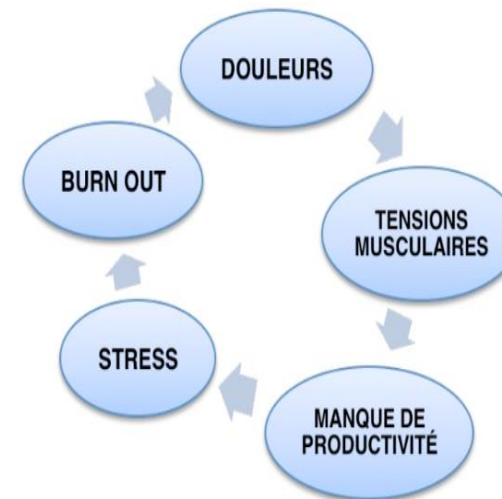
*15 à 45 minutes (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.

# OSTÉOPATHIE POSTUROLOGIE

Objectif :  
Prévention des maladies liées à la mauvaise posture



Un ostéopathe **enseigne les gestes** en lien avec l'activité professionnelle des salariés. Il analyse les postures de travail, les gestes et **préconise des adaptations** afin de prévenir les accidents de travail, le stress et maladies professionnelles comme:

- Les maux de dos
- Les problèmes de canal carpien
- Les problèmes de maux de tête
- Les problèmes de troubles de la vision

Expert:

Atelier Collectif :

Matériel:

Format conseillé :

Tarif :

Ostéopathe/Posturologue

10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)

une salle de réunion avec des chaises / ou directement dans vos locaux aux postes des salariés

atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)

à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.



## KINÉSIOLOGIE ET DANSE



**Objectif :**  
**Lâcher prise par la danse**

Cette pratique mélange la danse et la kinésiologie et ainsi permet de lâcher prise et de se libérer du stress quotidien en dansant. Les participants découvrent un sentiment de liberté et l'envie d'atteindre leurs objectifs personnels. La créativité est stimulée par la voix, le son et l'imaginaire, les sens sont en éveil. Cette danse procure la force et l'équilibre intérieur pour développer la confiance en soi.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Professeur de danse - Chorégraphe / Thérapeute et formatrice en kinésiologie*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de sport / ou salle de réunion (prévoir 2m<sup>2</sup> par personne)*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** *Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – vt@efficazen.fr pour une offre personnalisée.*



# AROMATHÉRAPIE

**Objectif :**  
**Prévention santé et bien-être**  
**par les huiles essentielles**



L'aromathérapie est l'utilisation des composés aromatiques extraits de plantes, **les huiles essentielles**, à des fins thérapeutiques. Les indications santé sont nombreuses : les infections, l'anxiété, l'insomnie, la déprime saisonnière...

Des ateliers pour chacune des 5 saisons selon les principes de **la médecine chinoise** (on rajoute la saison de « l'été indien »), vous donneront les clés pour traverser les saisons sereinement et **en pleine santé**, en prévention des maux liés aux organes à traiter selon les saisons.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Aromathérapeute*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.



## TAI CHI

**Objectif :**  
**Une bonne santé physique,  
mentale et spirituelle**



Le Tai-chi est issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit d'une **gymnastique énergétique** globale. **Dérivé des arts martiaux**, le tai-chi comporte un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec **lenteur et précision** dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la **maîtrise de la respiration**. La pratique vise entre autres à améliorer la **souplesse**, à renforcer le système musculosquelettique et à maintenir une **bonne santé physique, mentale et spirituelle**.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Professeur de Tai Chi*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

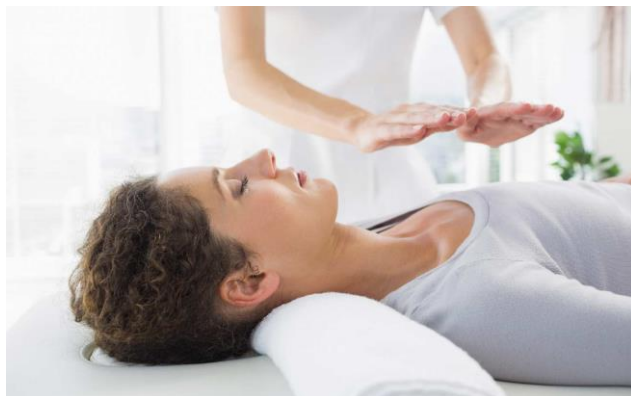
*une salle de sport / ou sur une terrasse*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** *Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – vt@efficazen.fr pour une offre personnalisée.*





## MAGNÉTISME

**Objectif :**  
**Rééquilibrage des énergies**



Une séance de magnétisme a pour but de rééquilibrer son corps et d'apaiser ses tensions. Un magnétiseur pourra soulager toutes sortes de symptômes, tels que les douleurs articulaires, tensions musculaires, troubles intestinaux ou uro-génitaux, problèmes de peau ou troubles psychiques et émotionnels.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Energéticien*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

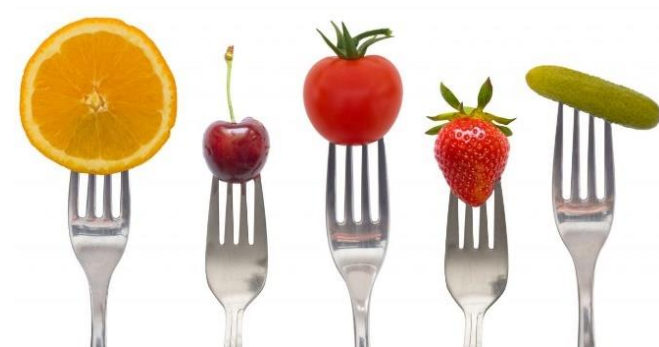
*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.



## CONSEILS EN NUTRITION

Objectif :  
Rééquilibrage alimentaire



Cet atelier animé par une Diététicienne-Nutritionniste vous donnera les conseils pratiques pour retrouver **une alimentation saine et équilibrée**. Il s'agit de (ré) apprendre à manger équilibré tout en vous faisant plaisir, et de mieux connaître les différents groupes d'aliments, leurs intérêts, les équivalences et la structure des différents repas, les portions, pour **mieux équilibrer vos repas**.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Diététicienne-Nutritionniste*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

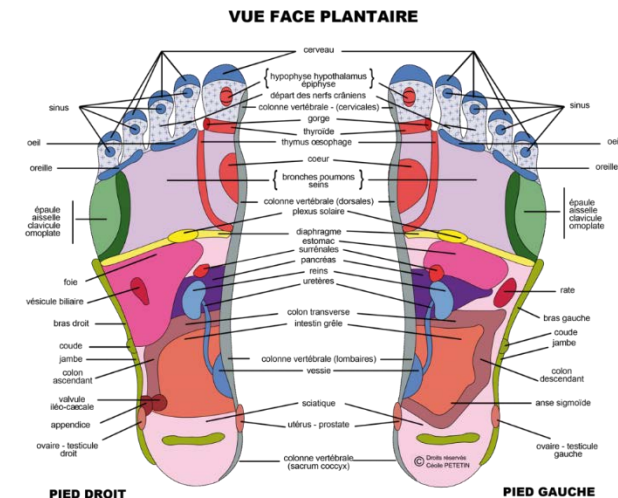
*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.



# RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

**Objectif :**  
**Libérer les tensions**



La réflexologie plantaire est une pratique qui repose sur le principe que nous avons sur nos pieds des zones spécifiques qui correspondent directement à chacun de nos organes.

Cette **technique de massage** procure une **grande détente** et une **profonde relaxation** à l'origine de la **diminution du stress** et des maux qui en découlent : mal de dos, mal de tête, troubles du sommeil, problèmes digestifs, fatigue, irritabilité.

La réflexologie permet ainsi de **rééquilibrer le système nerveux**, très sollicité par les nuisances sonores, visuelles ou émotionnelles. Il suffit d'une séance de massage ciblé pour soulager, par effet miroir, l'organe en question.

*Expert:*

*Séances:*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Réflexologue*

*Séances individuelles de 10 à 15 minutes*

*une salle de réunion*

*10 à 15 minutes (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – vt@efficazen.fr pour une offre personnalisée.

*ATELIERS  
POUR LE MENTAL*



# MÉDITATION

**Objectif :**  
**Relaxation / Lâcher prise**



Il s'agit d'un **entraînement de l'esprit**, semblable à celui que nécessite la pratique d'un sport ou d'un instrument de musique. L'entraînement méditatif est **destiné à libérer l'esprit des pensées stressantes ou nuisibles**.

Une pratique régulière permet à chacun de trouver une relaxation profonde, la paix et le calme car la méditation est un **antidote naturel au stress**.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Sophrologue*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.

## GESTION DES ÉMOTIONS

**Objectif :**  
**Connaître la mécanique des émotions  
et les apprivoiser**



Il s'agit de prendre conscience de nos **émotions qui nous troublent** et débordent parfois de manière incontrôlable (colères explosives, larmes faciles, peurs inconsidérées) et de savoir les décharger pour **mieux les gérer au quotidien sur notre lieu de travail**, à la maison, en famille. La **relation aux autres** en est par conséquent améliorée.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Coach - Hypnothérapeute*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.





# COMMUNICATION NON VIOLENTE

Objectif :  
Développer des relations harmonieuses  
avec ses interlocuteurs



Il s'agit de communiquer de manière **pragmatique et efficace** dans la bienveillance et le respect de soi et des autres afin de développer **des relations harmonieuses et constructives** avec ses interlocuteurs.

Expert:

Atelier Collectif :

Matériel:

Format conseillé :

Tarif :

Coach formateur en CNV

10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)

une salle de réunion avec des chaises

atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)

à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.



## CONFIANCE EN SOI

### Objectif :

**Comprendre les mécanismes de l'estime de soi, retrouver confiance en soi et développer ses talents**



Un coach en développement personnel vous donnera les clés pour **mieux vous connaître** et gagner en confiance en soi afin de savoir se fixer un objectif atteignable et remettre la peur à sa place.

Tout comme la préparation mentale des sportifs, il s'agit de **mettre en place les mécanismes** propres à retrouver ces valeurs qui vous motivent et ces **capacités à agir sans vous dévaloriser**, avec cette estime de soi nécessaire à la **réussite personnelle ou professionnelle**.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Coach - Hypnothérapeute*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

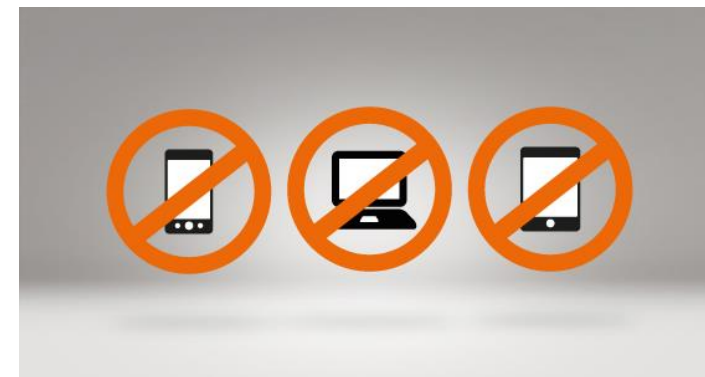
*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.



## DIGITAL DETOX DROIT À LA DÉCONNEXION

Objectif : Réguler les pratiques du numérique



Depuis le 1er janvier 2017, l'article 55 de la loi travail, prévoit le « droit à la déconnexion et la mise en place par l'entreprise de dispositifs de régulation de l'utilisation des outils numériques ».

→ **Atelier sur le Stress Numérique:** Les principaux conseils des directeurs en Digital Détox de la Silicon Valley.

→ **Atelier Stress Détox:** Adapter à l'entreprise les techniques de gestion du stress et d'amélioration de la capacité de concentration utilisées par l'armée américaine, les pilotes de l'air et les membres du RAID.

→ **Accompagnement Digital Détox:** 3 semaines pour réduire le stress numérique au travail de 50%.

Expert:

Atelier Collectif :

Matériel:

Format conseillé :

Tarif :

Expert en Qualité de Vie au Travail

10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)

une salle de réunion avec des chaises

atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)

à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – vt@efficazen.fr pour une offre personnalisée.



## ART THÉRAPIE

**Objectif :**  
**Utiliser la création artistique pour  
accentuer son bien-être intérieur et  
la cohésion d'un groupe**



L'art thérapie est conçue pour procurer un soulagement des tensions internes.

Cette pratique sollicite l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions. Les images ou les formes ainsi créées, en plus de dévoiler certains aspects de soi, peuvent générer une vision et des comportements nouveaux qui contribueront à des guérisons physiques, émotives ou spirituelles.

Un projet d'équipe peut être élaboré pour accentuer la cohésion d'un groupe de collaborateurs à travers l'expérience de la création partagée.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Art thérapeute*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*





# AUTO HYPNOSE

Objectif :

**Travailler sur soi, développer ses qualités**



L'**autohypnose** est une technique très simple qui consiste à **se mettre soi-même dans un état hypnotique**. Il est d'ailleurs fréquent que spontanément chacun invente des méthodes personnelles pour se vider la tête sans que cela soit nommé. Cet état particulier permet de **travailler sur soi**, de se programmer pour le présent et le futur, de gérer son état (sa douleur, ses émotions ou son stress...), de **développer ses qualités et ses savoir-faire**, etc. Votre inconscient devient votre meilleur allié.

Séance d'initiation sur des thèmes précis comme par exemple:

- Confiance en soi
- Gestion des émotions
- Motivation

Expert:

Atelier Collectif :

Matériel:

Format conseillé :

Tarif :

*Hypnothérapeute*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*



## PNL

**Objectif :**  
**Révéler ses talents et  
atteindre ses objectifs**



La **PNL**, Programmation Neurolinguistique, vise à **améliorer la communication entre individus** et à s'améliorer personnellement. Elle peut être employée au sein de cadres divers, aussi bien personnels qu'en entreprise, dans le marketing, la vente, la pédagogie ou la performance sportive.

La PNL se caractérise par la modélisation des gens de talent, c'est-à-dire par le repérage, la description et **l'imitation des pratiques et comportements à succès**, puis par leur transmission.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Expert en PNL / Hypnothérapeute*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

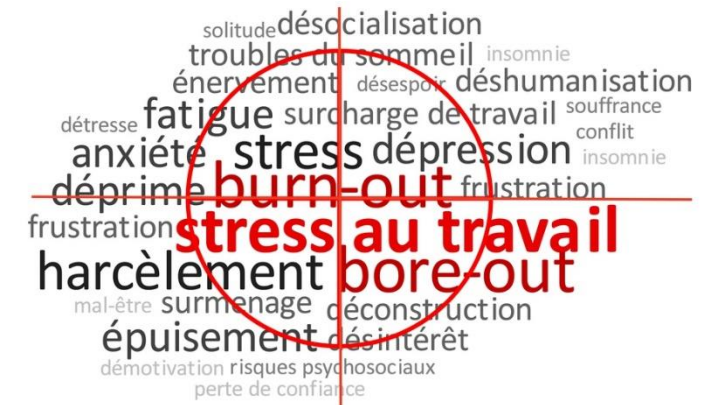
**CONTACT :** *Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – vt@efficazen.fr pour une offre personnalisée.*





# PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHO SOCIAUX

Objectif :  
Reconnaître et prévenir les RPS



Mise en place d'ateliers pour connaître et prévenir les Risques Psycho Sociaux.

Programme pour les salariés collaborateurs et pour les managers.

Les psychologues du travail et experts en Qualité de Vie au Travail qui animent ces ateliers s'inspirent également de techniques de Communication non-violente pour tendre vers un management bienveillant.

Expert:

Psychologue du travail / Expert en QVT

Atelier Collectif :

10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)

Matériel:

une salle de réunion avec des chaises

Format conseillé :

atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)

Tarif :

à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.

*ATELIERS  
POUR LE MENTAL ET  
LE PHYSIQUE*



## SOPHROLOGIE

**Objectif :**  
**Relaxation / Chasser les tensions**



Technique de **relaxation basée sur la respiration**, la sophrologie agit sur le corps et sur le mental. Grâce à des exercices réguliers, elle permet à chacun de mobiliser ses propres capacités et de **chasser ses tensions**.

**Thèmes possibles:**

- Respirer en pleine conscience / respiration détente
- Se remplir d'énergie positive
- Lâcher prise
- Construire sa solution anti-stress
- Méditation guidée de pleine conscience
- Apprendre à se calmer et à se recentrer
- Apprendre à se libérer des tensions dues au travail
- Développer sa capacité de concentration en open space
- Techniques de détente pour une journée de travail paisible
- Préparer un bon sommeil
- Renforcer la confiance en soi
- Préparation aux périodes de stress pour les aborder de façon sereine

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Sophrologue*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*



## SIESTE FLASH

**Objectif : évacuer l'envie de dormir et restaurer la concentration.**

« Le sommeil, c'est la moitié de la santé. »

Proverbe breton

La méthode « Sieste Flash » permet de **recupérer dans la journée et d'éponger la fatigue**. Elle contribue à chasser le stress et à booster nos performances pour être plus productif et concentré au travail.

Technique utilisée par les navigateurs, elle s'apprend rapidement et avec de l'entraînement régulier, elle devient facile et efficace dès que l'on ressent un « coup de barre » car 3 à 5 minutes suffisent pour récupérer.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Sophrologue – Spécialiste du sommeil*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

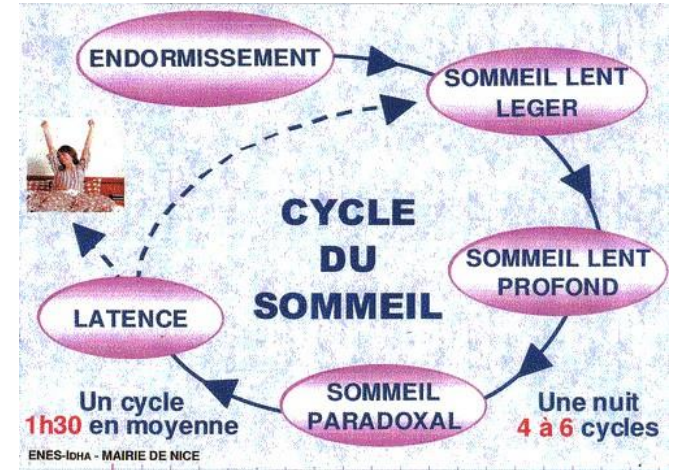
*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – vt@efficazen.fr pour une offre personnalisée.



## CONSEILS EN SOMMEIL

**Objectif : Comprendre  
le fonctionnement du sommeil et  
prévenir les mauvaises nuits**



Un expert en sommeil donne les clefs essentielles pour retrouver un **sommeil de qualité** afin de se sentir mieux au quotidien.

L'objectif est de comprendre le fonctionnement du sommeil et de prévenir les effets négatifs d'une mauvaise nuit pour se prémunir, sur le long terme, contre de nombreuses pathologies.

Mise en place de techniques pour mieux **réguler son sommeil** et mieux **recupérer**.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Sophrologue – Spécialiste du sommeil*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

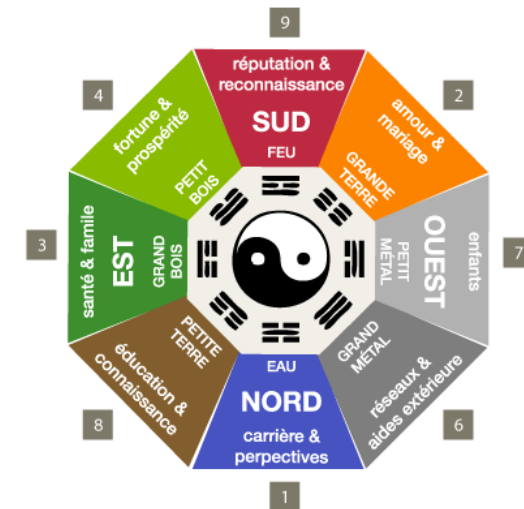
**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.





## FENG SHUI

Objectif :  
**Optimiser la circulation des énergies**



Le Feng Shui est un art millénaire d'origine chinoise qui a pour but d'optimiser la circulation de l'énergie (le Chi), par **l'aménagement de l'environnement**. Cette amélioration augmente la qualité de vie des habitants du foyer ou des occupants d'un bureau, et aide à chasser le stress.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Expert en Feng Shui*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.





## CHANT

**Objectif :**

**Apprendre à respirer et à maîtriser sa voix  
Capter l'attention de son auditoire**



Les vertus du chant :

- Le chant est un **antidépresseur naturel**. Il libère la sécrétion d'endorphines, hormones du bien-être.
- Le chant favorise également la **circulation des énergies** grâce aux vibrations des sons dans tout le corps.
- Le chant favorise **l'auto gestion du stress** en apprenant à respirer et maîtriser son diaphragme.
- **Exercice de mémoire** : mémoire des textes, des sons et du corps. Chanter est un processus d'apprentissage permanent qui **améliore les performances du cerveau**.
- Le chant fait appel aux sensations et aux émotions. Ainsi le **potentiel d'innovation et de créativité** des salariés est stimulé.
- Le chant en groupe est **fédérateur** dans un groupe (trouver sa place / s'adapter aux autres / esprit d'équipe / se faire entendre et écouter les autres).

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Coach vocal*

*15-20 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*



## BRAIN GYM

**Objectif :**  
**Augmenter les connexions**  
**entre les 2 hémisphères du cerveau**  
*(ou comment être à la fois rationnel et intuitif)*



La Brain Gym, mise au point par le docteur Paul Dennison, comprend 26 exercices qui favorisent la concentration, la mémoire, les capacités organisatrices et les capacités d'apprentissage, dont la concentration, la logique ou la compréhension.

En France, la Brain Gym est aussi connue sous le nom de **kinésiologie éducative**.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Psychomotricienne*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – [vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr) pour une offre personnalisée.



# IMPROVISATION THÉÂTRALE

**Objectif : Trouver sa place / Cohésion d'équipe**



Improvisation théâtrale pour libérer la **créativité**, créer de la **cohésion sociale**, se lâcher, libérer le stress. Ces ateliers développent la **confiance en soi** et aident à trouver sa **place au sein d'un groupe**.

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Professeur de théâtre*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion / une salle de conférence*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*

**CONTACT :** *Vanina TADDEI – 06 10 61 22 55 – vt@efficazen.fr pour une offre personnalisée.*



## NATUROPATHIE

Objectif :  
Prévention et défense de l'organisme  
avec des méthodes naturelles



La naturopathie regroupe l'ensemble des méthodes naturelles qui peuvent aider au retour à la santé ou à son maintien en prévenant la maladie et éliminant les causes. Ces méthodes visent à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels : hygiène de vie, diététique, massage bien-être, phytothérapie, oligothérapie... et à apporter à l'être humain le plus haut degré de santé possible en lui apprenant à gérer correctement ses habitudes de vie.

*Différents thèmes peuvent être abordés:*

- Comment renforcer son immunité?
- Comment bien rentrer dans l'hiver (ou l'été/printemps/automne)?
- Comment se préparer un bon petit-déjeuner pour bien commencer la journée?

*Expert:*

*Atelier Collectif :*

*Matériel:*

*Format conseillé :*

*Tarif :*

*Naturopathe*

*10-15 personnes (ou plus si votre salle le permet)*

*une salle de réunion avec des chaises*

*atelier d'1 heure (possibilité d'un format + court ou + long)*

*à affiner selon le nombre et la fréquence des séances à programmer.*



## CONFÉRENCE

# « POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS ET EXPLOITER SON POTENTIEL RÉEL »

Notre conférencier, partenaire Efficazen, partage des outils de management **directement opérationnels**, alliant **stratégies occidentales et orientales** (philosophie des arts martiaux).

L'accent est mis sur l'apprentissage de méthodes permettant de se fixer, se structurer et **d'atteindre ses objectifs**, dans un contexte professionnel mais également pourquoi pas, plus personnel.

Un objectif étant précisé, il s'agit de d'identifier, de savoir reconnaître et d'être capable de **dépasser les pensées inconscientes qui nous bloquent** et nous **empêchent d'exploiter notre potentiel réel**.

La méthode est fondée sur des concepts uniques, pragmatiques et fortement imagés -favorisant la compréhension et l'assimilation.

*Conférence en anglais traduite simultanément en français.*



**PROPULSER VOS  
OBJECTIFS**





# CONFÉRENCE

## Thèmes au choix :

- Mieux travailler ensemble pour être au top – sans pression ni stress
- **Work real smart - not hard! / Travaillez intelligemment - pas durement**
- Maximiser son efficacité et son potentiel en tant que personne et en tant qu'équipe - sans stress !
- **Gestion du Stress personnel et professionnel**
- Cohésion d'équipe et motivation
- **Mieux travailler ensemble autour d'une Vision Globale**
- Mieux travailler ensemble pour être au top
- **Multiplier son potentiel par 10**

## Comment être la meilleure entreprise

La méthode est fondée sur des **concepts uniques, pragmatiques et fortement imagés** - favorisant la compréhension et l'assimilation. Ces outils très puissants sont **immédiatement opérationnels**.

→ Pas de limite pour le nombre de participants (autant de participants que la salle le permet).

*La conférence est en anglais et traduite simultanément en français.*



## TÉMOIGNAGES SUR LA CONFÉRENCE



Au travers d'exemples simples et documentés de moyens mnémotechniques efficaces, il nous enseigne les clefs d'une carrière réussie, équilibrée avec une vie personnelle aboutie. Multiplier le potentiel de ses collaborateurs est certainement l'objectif de tout manager qui se respecte, Dan nous montre la voie avec l'approbation et l'enthousiasme de tous les participants.

**Eric MARTIN – Directeur Commercial France**



« Outre le rappel de principes essentiels de management, j'y ai découvert une véritable philosophie opérationnelle dans laquelle tous les concepts présentés peuvent se vivre. Ce fut presque une révélation. Lorsque l'on a participé à ce séminaire et que l'on a mis en oeuvre les conseils prodigués, il y a un 'avant' et un 'après'. »

**Rémi NOTTER – Directeur Délégué / Institut de Gestion Sociale**



« La grande force de la méthode c'est sa simplicité et sa facilité de mise en application. » **Alain DELACROIX – Directeur de la Communication**

**Dr. Philippe SCOTTO - AIEA :** *"Je considère que les outils et la méthodologie que vous avez développés sont probablement parmi les plus puissants que j'ai jamais vus pour développer l'estime et le potentiel de la personne. Ce que vous avez exposé durant la conférence est fondamental non seulement pour chaque être humain mais également pour notre avenir."*

# Galerie photos des ateliers



# DO IN YOGA





# DO IN YOGA





# PILATES



# PILATES





# SIESTE FLASH



# SIESTE FLASH





# GESTION DES ÉMOTIONS





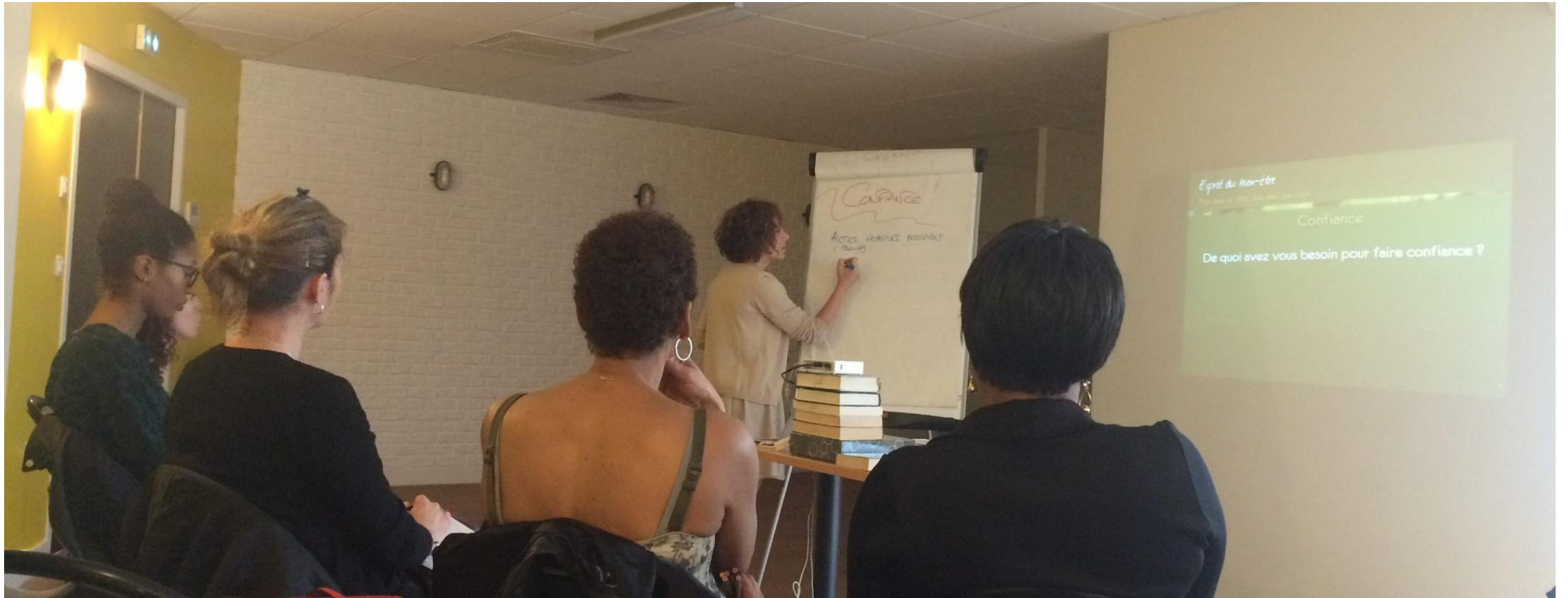
# GESTION DES ÉMOTIONS



# CONSEILS EN NUTRITION



# CONFIANCE EN SOI





# CONFIANCE EN SOI



# BRAIN GYM





# JOURNÉE BIEN-ÊTRE AUX GALERIES LAFAYETTE





# SÉMINAIRE RH GROUPE GALERIES LAFAYETTE – BHV MARAIS



# MASSAGES SHIATSU AU BHV MARAIS





# VIDÉOS ET TÉMOIGNAGES



## Le BHV Marais se met à la sophrologie

mardi 7 novembre 2017, par Quentin Donval



Nous avons testé, dans le courant du mois d'octobre, un cours de sophrologie proposé aux salariés du BHV Marais. Organisé par Efficazen, ce rendez-vous qui se déroule au moment de la pause déjeuner, semble apporter détente et bien-être aux collaborateurs autant sur leur lieu de travail que dans leur vie privée.

*En mode plein écran,  
cliquer sur l'image  
pour lancer la vidéo*



# Les formules proposées par





## LE PACK DÉCOUVERTE

- Projet :** Mettre en place une **période de test** sur plusieurs jours ou semaines avec **différentes activités** et **différents intervenants** proposés aux salariés dans le cadre de la qualité de vie au travail.
- Objectif :** Evaluer **différentes approches** pour repérer celles qui fonctionnent le mieux et **celles auxquelles les salariés sont les plus réceptifs** afin de les pérenniser **tout au long de l'année**.
- Choix des ateliers :** 1 pack découverte comprend 4 thèmes (et 2 ateliers consécutifs d'1h par thème la même journée) à sélectionner parmi tous ceux proposés.  
*Par exemple: 1/Sieste Flash, 2/Do in yoga (automassages), 3/ Brain Gym, 4/ Sophrologie*
- Personnes concernées :** Tous les **salariés** (volontaires).
- Lieu :** Dans une salle de réunion ou une salle de conférence pouvant accueillir jusqu'à 10 ou 15 personnes.

## LA JOURNÉE BIEN-ÊTRE

**Projet :**

1 journée avec **différents ateliers** proposés aux salariés dans le cadre de la **qualité de vie au travail**.

**Objectif :**

Développer la prise de conscience du concept de Bien-être au travail.

**Choix des ateliers :**

Les ateliers peuvent être animés :

- soit par **1 seul intervenant** qui peut proposer ses différentes techniques sur 1 thème (ex: Comment se détendre par l'automassage, la méditation, la respiration)
- soit par **plusieurs intervenants sur différents thèmes** : expert en sommeil / sieste Flash, expert en automassages, expert en nutrition, expert en massages Shiatsu, expert en Feng Shui, sophrologue, etc.

**Personnes concernées :**

Tous les **salariés** (volontaires).

**Lieu :**

Dans une salle de réunion ou une salle de conférence pouvant accueillir jusqu'à 10 ou 15 personnes.

## LES ATELIERS RÉGULIERS

- Projet :** Des ateliers hebdomadaires ou mensuels organisés tout au long de l'année pour privilégier **l'enseignement et la pratique régulière** d'une activité bien-être.
- Objectif :** Atteindre une **réelle amélioration** de la QVT.
- Choix des ateliers :** Choix parmi les thèmes divers et variés, pour le mental et/ou pour le physique.
- Personnes concernées :** Tous les **salariés** (volontaires).
- Lieu :** Dans une salle de réunion ou une salle de conférence pouvant accueillir jusqu'à 10 ou 15 personnes.

**Efficazen, le bon choix pour élaborer  
le programme bien-être de votre entreprise.**

**Contactez-nous pour une approche personnalisée.**





**1 euro**  
dépensé pour prévenir les risques psychosociaux se traduit par 1 à 13 euros d'économie sur les coûts de l'entreprise.  
(Etude EU-Osha 2014.)







# CONTACT



**VANINA TADDEI**  
**061 061 22 55**  
**[vt@efficazen.fr](mailto:vt@efficazen.fr)**

**efficazen**  
ateliers de bien-être au travail