effica zen

ateliers de bien-être au travail

Le bien-être efficace en entreprise

Des ateliers collectifs de prévention santé et bien-être au sein de votre entreprise, animés par des professionnels du mieux-être et des experts en médecines douces.

Des solutions concrètes qui créent une dynamique positive dans l'entreprise et améliorent la qualité de vie au travail.

www.efficazen.fr

Pour des salariés efficaces & zen

Des salariés heureux de venir travailler, plus dynamiques, plus efficaces ?

C'est désormais possible, grâce à nos ateliers collectifs en entreprise qui favorisent la gestion du stress, aident les employés à se détendre, se relaxer et à prendre soin de leur santé. Améliorer la qualité de vie au travail, apaiser les tensions entre les employés, libérer toutes les énergies positives de l'entreprise, telle est la promesse d'Efficazen.

À qui s'adresse Efficazen ?

À toutes les entreprises, tous secteurs confondus, des PME à celles du CAC 40, qui souhaitent intégrer du bien-être durable pour leurs salariés, directement sur leur lieu de travail. Tous les collaborateurs de l'entreprise peuvent participer aux ateliers Efficazen.

Nos interlocuteurs sont principalement les Directions des Ressources Humaines, les Responsables de Services Généraux, les Responsables de CE, les Chief Happiness Officers et les Directions Générales.

Se relaxer, pour mieux travailler

Photos prises au BHV MARAIS et GALERIES LAFAYETTE

Des ateliers pour mieux gérer le stress, se détendre, apaiser les tensions, retrouver de l'énergie.

Choisissez vos ateliers

POUR LE PHYSIQUE

- ☐ YOGA
- ☐ 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

LE PHYSIQUE & LE MENTAL

- ☐ SOPHROLOGIE
- ☐ SIESTE FLASH
- ☐ CONSEILS EN SOMMEIL
- ☐ RELÂCHER LA PRESSION
- ☐ FENG SHUI
- ☐ CHANT
- ☐ BRAIN GYM
- ☐ ARRÊT DU TABAC
- ☐ IMPROVISATION THÉÂTRALE
- ☐ NATUROPATHIE

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 LE SALARIÉ

- Retrouver de l'énergie et de la motivation
- Avoir un moment pour soi
- Expérimenter des pratiques qui atténuent le stress
- Découvrir de nouvelles disciplines bénéfiques à l'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
- Se sentir valorisé par son employeur qui se soucie du bien-être de ses collaborateurs

Nos experts en bien-être & médecines douces pour votre entreprise

Tous nos professionnels du mieux-être sont sélectionnés sur des critères exigeants. Diplômés et reconnus dans leur spécialité, nos experts sont adaptés au monde de l'entreprise. La bienveillance, l'écoute, le sourire, sont au coeur de leur pédagogie pour insuffler du bien-être aux participants et faire ressortir le meilleur d'eux-mêmes en les inspirant de manière positive.

- Sophrologues
- Experts en sommeil
- Diététiciens/Nutritionnistes
- Professeurs de Yoga
- Professeurs de Pilates
- Énergéticiens
- Experts en communication non-violente
- Aromathérapeutes
- Professeurs de chant
- Praticiens de Shiatsu
- Experts Feng Shui
- Hypnothérapeutes
- Art thérapeutes
- Psychomotriciens
- Coachs en développement personnel
- Réflexologues
- Psychologues du travail
- Ostéopathes/Posturologues

efficazen

Découvrez nos formules sur-mesure
pour un bien-être efficace et durable
dans votre entreprise !

Contactez-nous pour une offre personnalisée

VANINA TADDEI
06 10 61 22 55
vt@efficazen.fr

7 rue Charrière - 75011 Paris
www.efficazen.fr