

RESSOURCEMENT

ATELIERS ET FORMATIONS
EN ENTREPRISES



ATELIERS DE RÉDUCTION DU STRESS NUMÉRIQUE

ÉCOLOGIE MENTALE ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Dans nos métiers devenus excessivement numériques, il est essentiel de retrouver un équilibre et de prévenir le stress qu'il soit d'origine numérique ou pas.

Les ateliers permettent:

- d'identifier les signes avant-coureurs et de les prévenir
- de développer les ressources individuelles et des équipes
- de favoriser la responsabilisation

Les ateliers combinent la prise de conscience et la pratique concrète d'exercices de mise en mouvements pour se ressourcer et décharger le stress.

En fonction du besoin, ils visent à mieux communiquer avec les outils numériques au travail et à réduire les interruptions tout en préservant une excellente ambiance de travail.

Plus d'infos sur: in-fuseon.com/ecologie-mentale

BOUGER EN CONSCIENCE

Coaching de groupe et
pratiques de détente
mentale

“

J'ai beaucoup apprécié l'approche pragmatique d'Edith, ses outils et astuces pour améliorer notre bien-être et sa bienveillance. Ces ateliers ont été des moments très agréables qui avaient – en plus de faire du bien et de « décélérer » – un effet team building de l'équipe digitale.

FORMATION: PRATIQUE DE QI GONG

COURS DE QI GONG POUR LES COLLABORATEURS-TRICES

Le qi gong est une pratique ancestrale de santé,
accessible à tous et sans matériel.

Qi gong signifie travail du souffle et de l'énergie.

**Un cours d'une heure de Qi gong permet de
trouver le calme, d'apaiser le mental, de ré-
activer la concentration et de réduire la fatigue.**

Certains exercices dynamiques débloquent les
tensions corporelles et remettent en route la
circulation du sang et des liquides organiques.

La pratique du Qi gong procure des ressentis
immédiats dans le corps et le mental.

Pour en savoir plus:

in-fuseon.com/qi-gong-en-entreprise/



“

*Les ateliers de Qi Qong d'Edith sont
très progressifs, très didactiques
donc très faciles à suivre pour
quiconque veut prendre un peu de
temps pour soi. Elle explique à
chaque fois d'où vient le geste
pourquoi on le fait. Les gestes sont
en général doux et lents et peuvent
être pratiqués à tout âge. Le bienfait
que l'on ressent est immédiat!*

Spécialiste en communication numérique depuis 2010.
Accréditée Promotion Santé Suisse: Gestion de la
santé en entreprise, FWS Job-Stress-Analysis.
Accréditée et partenaire de l'App My Mental Energy.
PNL coach, certifiée praticienne en NeuroLeadership.
Professeure diplômée de Qi gong.

Contact: **Edith Page**

edith.page@in-fuseon.com

079 286 64 46

in-fuseon.com

qigongacademy.ch