



**PROGRAMME 2024**  
FORMATION "LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL"



NATUROPATHE – SOPHROLOGUE  
INTERVENANTE ET FORMATRICE  
EN ENTREPRISE

**06 58 37 77 20**

**KARINE PAUCHET**

**[WWW.KARINE-NATUROSOPHRO.FR](http://WWW.KARINE-NATUROSOPHRO.FR)**

# KARINE PAUCHET

[WWW.KARINE-NATUROSOPHRO.FR](http://WWW.KARINE-NATUROSOPHRO.FR)

PLUS QUE JAMAIS DANS LE CONTEXTE ACTUEL, VOS COLLABORATEURS SONT EXPOSÉS À UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL PRODUCTEUR DE **STRESS** QUI PEUT ABOUTIR À DES PROBLÉMATIQUES DE **BURN-OUT**, DE **CRISES D'ANGOISSES**, D'**ISOLEMENT**...

IL EST DONC CAPITAL DE LES **SENSIBILISER** À CES ENJEUX ET DE LEURS OFFRIR DES **RESSOURCES** POUR DÉVELOPPER LEUR **BIEN-ÊTRE** ET DONC LEUR **PERFORMANCE**.

JE PROPOSE DIFFÉRENTS OUTILS ADAPTÉS À VOTRE **POLITIQUE** DE RESSOURCES HUMAINES, QVT ET RSE.

## MODALITÉS

**ADAPTÉ À :** TOUT PUBLIC ET TOUT TYPE DE STRUCTURE (TPE, PE, PME, GE...)

**FORMAT :** PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL  
ALTERNANCE THÉORIE ET PRATIQUE

**DURÉE :** 1 À 2 JOURNÉE(S)

**TARIF :** SELON DEVIS À DÉFINIR EN FONCTION DE VOTRE BESOIN

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 10 À 12 MAX  
(POUR DES ATELIERS QUALITATIFS)



# THÈME 1 : GESTION DU STRESS - 2 JOURS

OBJECTIF : EFFICACITÉ ET RÉDUCTION DE L'ABSENTÉISME, DES BURN OUT ET ALD

## BIENFAITS

---

Obtenir des ressources pour déjouer les mécanismes du stress et obtenir des leviers concrets pour être plus concentré, détendu et performant au travail mais aussi pour retrouver la motivation et le plaisir.



## OUTILS - CONSEILS

---

Repérer les niveaux de stress

Déjouer les mécanismes du stress

Etude des processus psychologiques

Conseils alimentaires pour gérer son stress

Plantes clés et ressources naturelles apaisantes

Outils quotidiens

Relaxation

Sophrologie

*Pour toute demande de renseignements, contactez moi au 06 58 37 77 20*

## THÈME 2 : SOMMEIL - 1 JOURNÉE

OBJECTIF : UNE MEILLEURE DISPONIBILITÉ ET EFFICACITÉ PHYSIQUE ET INTELLECTUELLE

### BIENFAITS

---

Découvrir comment qualifier la qualité de son sommeil. Mais aussi expliquer les différents outils synonyme de repos réparateur pour être au meilleur de ses capacités au travail.



### OUTILS - CONSEILS

---

Explication du fonctionnement du sommeil et des rythmes biologiques

Les perturbateurs et leurs impacts

Relaxation, sophrologie en vue de favoriser un sommeil plus qualitatif

Les bienfaits de la micro-sieste

Propositions de plantes et ressources naturelles pour retrouver un sommeil de qualité

*Pour toute demande de renseignements, contactez moi au 06 58 37 77 20*

# THÈME 3: IMMUNITÉ - 1 JOURNÉE

OBJECTIF : DES ÉQUIPES EN PLEINE VITALITÉ  
ET DISPONIBLES

## BIENFAITS

---

Apprendre comment booster son immunité, conserver et/ou retrouver une pleine vitalité.



## OUTILS - CONSEILS

---

Processus immunitaires

Conseils alimentaires

Propositions de plantes  
et ressources naturelles  
pour soutenir ses  
défenses au quotidien

Conseils concrets  
pour une meilleure  
résistance aux  
pathologies hivernales  
et autres

Outils quotidiens pour  
préserver son capital  
santé

*Pour toute demande de renseignements,  
contactez moi au 06 58 37 77 20*

# THÈME 4: NUTRITION - 1 JOURNÉE

OBJECTIF : UNE ÉQUIPE PLUS CONCENTRÉE,  
ACTIVE ET CRÉATIVE

## BIENFAITS

---

Un collaborateur qui opte pour une meilleure alimentation sera plus actif, moins stressé et en meilleure forme pour se concentrer et développer sa créativité.



## OUTILS - CONSEILS

---

Sensibilisation sur l'importance d'une hygiène de vie optimale

Alimentation et bien-être : des conseils pour être au top tout au long de la journée

Atelier sur la qualité de l'assiette : comment contrer les mécanismes du stress via l'alimentation et ainsi nourrir le système nerveux et apaiser les tensions

Composer une assiette adaptée sur le plan nutritionnel selon les besoins de chacun

Découverte des aliments santé aux intérêts nutritionnels, nouveaux produits, superaliments, recettes, mauvaises associations

*Pour toute demande de renseignements,  
contactez moi au 06 58 37 77 20*

# MIX DE PLUSIEURS THEMES: 1 OU 2 JOURNÉES

OBJECTIF : UNE ÉQUIPE PLUS ENGAGÉE ET PLUS  
RÉSILIENTE

## BIENFAITS

---

**Les collaborateurs bénéficient d'outils concrets pour la gestion de leur stress, optimiser leur concentration, favoriser leur sommeil et accroître leur bien être au quotidien pour un meilleur équilibre pro/perso.**



## OUTILS - CONSEILS

Repérer les  
niveaux de stress

Déjouer les mécanismes  
du stress

Comment réguler son niveau de  
stress en fonction des exigences  
de son environnement

Relaxation, sophrologie en vue  
de favoriser un sommeil plus  
qualitatif

Techniques pour se ressourcer,  
faire de ses émotions une force

Alimentation et bien-être : des  
conseils pour être au top tout  
au long de la journée

Comment contrer les  
mécanismes du stress via  
l'alimentation et ainsi nourrir  
le système nerveux et apaiser  
les tensions

*Pour toute demande de renseignements,  
contactez moi au 06 58 37 77 20*