

The background features a soft-focus image of a woman's face with long, wavy blonde hair. Her eyes are light blue and looking directly at the viewer. She is wearing a delicate necklace with a rose-shaped pendant. The image is framed by watercolor washes: a teal wash at the top, a pinkish-red wash at the bottom left, and a teal wash at the bottom right.

LES ATELIERS "BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE"

**Le bien-être individuel au service
de la performance collective**

par Sandrine Gloriant

Les Ateliers Bien-Être en Entreprise

Des ateliers animés par **Sandrine Gloriant, professionnelle de l'accompagnement certifiée et artiste peintre.**

J'accompagne les collaborateurs dans l'art d'aller mieux depuis plusieurs années. J'enseigne et j'utilise les outils de thérapie brève, l'art et les techniques de relaxation et méditation pour votre mieux-être, dans le cadre d'ateliers courts et de séminaires.



POURQUOI ?

Le bien-être au travail est désormais un **enjeu majeur** pour les entreprises, managers et collaborateurs.

C'est prouvé : **le bien-être au travail a de nombreux impacts positifs sur la productivité, la performance et la fidélisation des salariés, et renforce ainsi la compétitivité de l'entreprise.**

Les salariés heureux seraient :

- 55% plus créatifs,
- 9 fois plus loyaux
- 6 fois moins absents,
- 31 % plus productifs,
- 50% en meilleure santé,
- 60% plus motivés,
- 41 % plus efficaces,

Et une bonne atmosphère de travail est désormais le **critère n°1** recherché !

Les Ateliers Bien-Être en Entreprise

Des **ateliers aux formats courts** (30 à 60 min) qui ont comme objectif premier de vous permettre de **retrouver une meilleure énergie, être bien dans sa peau, renforcer la cohésion d'équipe, et être mieux encore dans son travail.**

Une multitude d'ateliers, 3 axes :

- **la relation aux autres en étant bien soi-même** (Booster sa journée)
- **le renforcement de la motivation et le développement de talents/potentiels** (Développer sa créativité)
- **la gestion des émotions**, pour se concentrer davantage sur ce qui est bon pour soi et les autres (Mieux gérer ses émotions et diminuer le stress au travail)

Les principaux outils utilisés sont la Programmation Neuro Linguistique, les outils du coaching, de l'Art thérapie (peinture, collage, sculpture, argile), l'hypnose, la Sophrologie et la méditation de pleine conscience.

DÉCOUVRIR LES ATELIERS

Page suivante

Les Ateliers Bien-Être en Entreprise

BOOSTER SA JOURNÉE

Des ateliers pour apprendre à **être plus léger** à n'importe quel moment de la journée, à **augmenter son énergie**, à voir les choses sous un angle différent ou encore à mieux communiquer grâce aux outils de la PNL.

DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ

Des ateliers innovants, pour **développer sa confiance en soi**, **trouver de nouvelles façons de faire et d'agir**, être plus engagé, ... avec l'art (peinture, collage, sculpture sur argile). Pas besoin d'être artiste pour laisser exprimer son potentiel !

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS ET LE STRESS

Des ateliers uniques pour **apprendre à se détendre rapidement**, **se libérer du stress**, contacter l'équilibre intérieur grâce à la sophrologie et la méditation de pleine conscience.

Et d'autres ateliers sur demande...

Pour en bénéficier ?

SANDRINE GLORIAN

06 60 99 41 01

contactsandrinegloriant@gmail.com

www.sandrinegloriant-therapie.fr