

CONSTATS

Etats dépressifs, burn out, conflits relationnels, manque de concentration, d'enthousiasme... les problématiques identifiées au stress sont nombreuses et les risques psychosociaux peuvent affecter la santé des salariés comme de l'entreprise.



Gagner

en sérénité & dynamique

LES



Accessible à tous

Réalisable en ligne et sur une demi journée

Applicable facilement

Des exercices simple, sans matériel, peu contraignants en espace et en temps

Des bienfaits rapides

Une approche globale corps/émotion/mental pour une efficacité optimum



3H30

EN LIGNE

L'ATELIER PEP'S

Une série d'expériences pratiques pour transformer le manque de confiance en soi, une situation stressante ou une démotivation en puissance d'action.

Une palette d'outils ludiques, simple à mettre en place dans sa journée pour préserver sa santé physique et mentale, garante d'un travail qualitatif et productif.

S'adapter, innover, développer son agilité et transformer les contraintes en opportunités



CONTACT

WAGNON Géraldine
Pédagogue du mouvement

contact@vitasentis.com—07.61.27.98.54

www.vitasentis.com

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382