



Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 3 pôles :

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- QVCT



Coaching bien-être



CONTEXTE

Stress, tensions, mal-être au travail ? Chaque salarié peut traverser des difficultés psychiques et/ou physiques liées à son activité professionnelle.

Le coaching bien-être va permettre de lutter en amont et en aval contre ce stress. Entre coaching et relaxation, il constitue un outil anti-stress rapide et facile à reproduire chez soi. Il permet aussi de réaliser des objectifs en évaluant plus rapidement les freins et les contraintes qui contribuent ou entravent leur réalisation.

Le coaching bien-être prend en compte la personne dans toutes ses dimensions et lui offre des clés efficaces pour retrouver vitalité et performance.

OBJECTIFS

C'est une approche originale fondée sur les dernières recherches en neurosciences et, notamment, la neuro-plasticité qui a montré que le bénéfice des pratiques d'accompagnement était majoré, quand elles étaient renforcées par une pratique utilisant la respiration. Nous proposons un accompagnement sur 2 axes: Ecoute et parole avec l'Ecoute active, relaxation et travail sur la respiration qui permettent de renforcer les points d'amélioration vus avec le client.

MÉTHODOLOGIE

- ▶ Ecoute active et reformulation selon Rogers
- ▶ Evaluation des freins et des contraintes à la réalisation des objectifs
- ▶ Approche biographique permettant de mesurer comment histoire personnelle et professionnelle se conjuguent dans la réussite au travail
- ▶ Exercices de relaxation
- ▶ Programmation des objectifs grâce à des outils spécifiques

6 à 10 séances de 1h30 tous les 15 jours.