



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

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- QVCT



## Les rendez-vous du mieux-être

### CONTEXTE

Les récentes découvertes des neurosciences permettent de dévoiler que la pensée possède des conséquences positives et négatives sur notre comportement, nos relations aux autres, notre santé physique et psychique et la performance au travail.

Destinés à prendre conscience que le mieux-être constitue aussi une décision personnelle, une attitude positive devant la vie, les rendez-vous du mieux-être ont pour but d'informer les personnels sur les différents outils susceptibles d'aider chaque personne à développer une amélioration de son état aussi bien psychique que physique.

### OBJECTIFS

Développer des compétences personnelles au service du mieux-vivre au travail comme à la maison. Favoriser la performance professionnelle en découvrant des outils simples à mettre en œuvre n'importe où : au bureau, quelques minutes par jour en cas de stress, chez soi pour préparer sa journée du lendemain.

### MOYENS

- ▶ Intervenants : consultants psychologues et coachs certifiés, spécialisés dans le bien-être au travail
- ▶ Installation d'un stand/point rencontre sur un point de passage fréquenté de l'entreprise
- ▶ Création d'une signalétique (affiches, kakémonos...) reprenant l'identité visuelle de l'entreprise

### MÉTHODOLOGIE

#### ▶ 12h-15h : Sensibilisation et Conseil

3 heures d'information sur les différentes méthodes et solutions faciles à mettre en œuvre en effectuant la synthèse des besoins de chacun. Ces réunions d'information se tiennent à proximité ou dans un lieu de passage (cafétéria, point détente et/ou pause café).

#### ▶ 15h-18h : Rendez-vous personnalisés (ou mini-groupes)

Pour ceux qui le souhaitent, nous mettons en place des rendez-vous personnalisés de 30 minutes afin d'adapter les solutions à la situation particulière du collaborateur (différentes techniques : Pleine conscience, Pensée positive...).

#### La pleine conscience

C'est une méthode de méditation qui consiste à ramener toute son attention sur l'instant présent. Durant ce temps, la personne examine les sensations et les idées qui se présentent à son esprit sans les juger ni les refouler. La personne découvre ainsi qu'il est possible d'adopter une attitude détachée devant de nombreux événements car elle constate que ses sensations et idées sont, la plupart du temps, fugitives. En somme les sensations ou les idées, même quand elles sont désagréables, ne durent pas. Cet outil permet de se concentrer sur les actions à mettre en œuvre et de ne pas se focaliser sur des impressions négatives.

ou

#### La pensée positive

Comment évacuer le stress, les tensions psychiques et les ruminations mentales. Apprendre à contrôler sa pensée et ses émotions. Prendre conscience que nous sommes responsables de nos croyances et de nos peurs. Travailler la confiance et l'estime de soi grâce à des images positives. Renforcer son efficacité au travail et sa performance en découvrant que, finalement, « nous sommes ce que nous pensons ».