

ENERGY BOOST WORKSHOP

Complexité des postes, surcharge de travail, pression croissante...

**Offrez à vos collaborateurs
un temps de respiration et de rechargement
via une ½ journée d'apports théoriques et pratiques pour :**

- * leur donner les clés du bien-être
- * leur permettre de regagner en énergie, enthousiasme et performance et de repartir avec des outils pour une transformation durable



Comment ?

Par un programme inédit de team-building, une méthode intégrale qui allie :

L'APPRENTISSAGE DES "BEST PRACTICES" SUR LES 4 PILIERS DU BIEN-ÊTRE

avec acquisition de techniques simples à reproduire au quotidien :

* **Gestion du stress / Sommeil - Récupération
Nutrition - Detox / Confiance - Positivité**

* **DE COURTS EXERCICES DE SOPHROLOGIE**

* **LA DÉCOUVERTE DES DERNIÈRES TENDANCES
BIEN-ÊTRE INTERNATIONALES**

* **UN "SELF-COACHING BOOK"**
(fiches récapitulatives + carnet d'adresses bien-être)



Par qui ?

Pascale Brousse et Claire Millier, l'alliance de 2 expertes passionnées et formées aux pratiques de bien-être depuis 20 ans, au coaching et management. Ayant chacune un parcours en entreprise puis entrepreneurial.

Nos valeurs :

Transmission, pédagogie, ouverture internationale, souplesse, écoute, anticipation, bonheur !

Pour qui ?

Tous secteurs d'activités et tous types d'équipes (Codir, Marketing, R&D, Ventes, RH, etc.)

Quand ?

Lors de vos journées d'innovation, de séminaires, de formation. Groupes jusqu'à 20 personnes. En français ou en anglais.

Tarif :

4 900€ HT pour une ½ journée - 3H30 (format adaptable).

Rencontrez-nous pour connaître le programme détaillé et obtenir plus d'informations :

pbrousse@trendsourcing.com

01.48.05.69.58 / 06.07.28.28.07

www.trendsourcing.com

contact@claire-millier.com

06.20.97.46.06

www.claire-millier.com

TREND SOURCING
Agence prospective

