



Conférences et ateliers  
Bien-être &  
santé au travail

Informer

Prévenir

Accompagner



## Une prise de conscience

Tout engage désormais les entreprises à développer une attention particulière à la santé de leurs salariés. **Et c'est tant mieux.** L'entreprise, dont la fonction est avant tout économique, y trouve un intérêt direct : baisse de l'absentéisme, plus grande efficacité...

Mais elle investit ainsi pleinement **sa responsabilité sociale**. En tant que micro-société, elle peut être le relais de valeurs universelles, comme le respect de soi et des autres. De même, elle peut jouer un rôle en matière d'information et de prévention sur le thème de la santé. A l'heure où l'accès au soin s'avère difficile pour certains, pourquoi l'entreprise, à laquelle nous consacrons une part importante de notre vie, ne nous apporterait pas en retour un peu d'aide à ce sujet ?

## Des opportunités

Dans une première dynamique d'information et dans un objectif de prévention, l'entreprise peut opter pour des « **conférences / ateliers** » ponctuelles ou régulières.

Cette plaquette vous présente différents thèmes d'intervention qui concernent tout un chacun. Je vous propose des formats ateliers, afin de non seulement informer, mais aussi donner des outils pratiques à intégrer dans son quotidien professionnel comme personnel. Pour cheminer vers le bien-être et une meilleure santé.



**Marion Nussbaumer**  
Consultante et formatrice  
The Creative Company



## Conférences et Ateliers

# Bien-être & santé au travail

### **Apprendre à faire une pause**

Pourquoi ? Comment ? Quels enjeux pour la santé physique, psychique, émotionnelle, relationnelle ? Comment réaliser une pause efficiente sur son lieu de travail ? Que dois-je éviter pendant mes pauses ?

### **Réguler son stress**

Doit-on faire la chasse au stress ? Quels impacts du stress sur la santé physique et psychique ? Comment arriver à le réguler au quotidien pour restaurer sa vitalité et préserver sa santé ?

### **Emotions et travail : la réconciliation**

Pourquoi et comment les émotions influencent-elles inévitablement les situations de travail ? Comment les intégrer dans notre dynamique professionnelle ? Pour battre en brèche une posture désincarnée de l'être humain en entreprise.





# Conférences et Ateliers

## Bien-être & santé au travail

### **Bien se traiter : ça s'apprend !**

Bien se traiter : qu'est-ce que c'est ? Quels sont les facteurs qui déterminent la façon dont je me traite ? Confiance, estime : et si c'était lié ? Comment développer une attitude plus juste envers moi-même ?

### **Attention, concentration et prévention**

Comment notre mode de vie moderne endommage nos facultés cognitives ? Quelles peuvent être les conséquences ? Quels sont les signaux à repérer ? Quelles pratiques pour retrouver attention et concentration ?



**Chaque intervention inclut un temps pédagogique, un temps d'échange et un temps de pratique parmi les techniques suivantes :**

- Méditation de pleine conscience
- Techniques de respiration, visualisation, relaxation
- Médiation par l'art : écriture, dessin





## Conférences et Ateliers

# Santé & bien-être au travail

### Modalités (pour 10 participants)

Tarifs :	60 mn :	150 €
	90 mn :	200 €
	2h :	250 €

Inclut les frais kilomètres jusqu'à 20 km.  
Au-delà, ils seront refacturés au client en sus  
de l'intervention.

Me contacter pour des groupes plus  
importants ou une proposition sur mesure :  
durée, thème...





## Contacts et informations

### Site web :

Marion Nussbaumer

Consultante en Relation d'Aide et Management

[marion-nussbaumer.com](http://marion-nussbaumer.com)

### Adresse mail :

[bonjour@marion-nussbaumer.com](mailto:bonjour@marion-nussbaumer.com)

### LinkedIn :

[Marion Nussbaumer | LinkedIn](#)

### Téléphone :

06 38 84 20 74

