

L'instant break est proposé par la SCOP « Performance QSE ».

Cette SCOP accompagne les dirigeants pour le management de la Qualité, la Sécurité, l'Environnement, la RSE et l'iso 26000.

C'est dans le cadre de la réalisation des Documents Uniques, de la prévention des risques psychosociaux et du bien-être au travail, qu'est proposé **L'instant break**.

Un partenariat avec « **SophroKhepri** » offre la garantie d'avoir des professionnels certifiés dans leur domaine de compétence et expérimentés.

Nos résultats?

Des salariés plus engagés et épanouis, un nombre d'arrêts « petites maladies » et d'accidents de travail diminué de manière significative..



SCOP à capital variable de 3 000 €
Siège social 40 rue Madeleine Michelis
92200 Neuilly-sur-Seine
Tel. 06 06 74 70 08
info@performanceqse.com
Numéro d'activité de formation :
11 92 18483 92.
www.performanceqse.com

Partenaire:



**Un temps de pause
pour
salariés et managers**





Nos propositions en entreprise

Sur une demi-journée sont proposés
trois thèmes d'ateliers au choix des dirigeants

Ateliers découverte de prestations liées au bien-être ou d'échanges autour d'une thématique liée au travail

Chaque thématique peut accueillir, sur 1/2 journée,
20 à 25 salariés .

- ◆ se relaxer avec « l'auto massage »
- ◆ découvrir la « sophrologie »
- ◆ se détendre avec le « yoga du rire »
- changer de projet de vie
- gérer son supérieur hiérarchique
- découvrir de nouvelles pratiques de management
- ...

Prestations individuelles

Deux à quatre salariés par heure

- ◆ massages
- ◆ mini coaching
- ◆ étiopathie
- ◆ ...



Nos propositions en ville ou sur un territoire

Entre travail et domicile sont proposés
différents « breaks » aux salariés et managers
en fonction de leurs besoins

Ateliers liés au bien être :

- auto massages
- sophrologie
- yoga du rire .

Ateliers d'échanges

- autour d'un livre, d'un film
- au sujet d'un thème lié au travail
ou d'un problème de société
- en dégustant de nouveaux produits
(vin, café, ...)
- en jouant (jeux de société) .

Prestations individuelles

- mini coaching
- écoute de musique au calme .

Notre objectif :

Permettre aux salariés et managers de
vivre un break, un SAS de décompression,
au sein de leur structure ou sur le
territoire, entre travail et domicile.

Un constat :

Différentes enquêtes réalisées notamment
par l'INSEE de l'ANACT-CSA depuis 2009,
démontre que le stress au travail touche
41% des salariés, et, plus ce chiffre aug-
mente. 60% de personnes interrogées
ayant un emploi avouent que leur stress
est lié principalement au travail et qu'il ne
se substitue pas au mal-être de la vie per-
sonnelle, mais au contraire, vient s'y rajou-
ter.

Notre engagement :

Avec L'Instant break, chaque salarié et
manager devient acteur de son bonheur au
travail tout en gardant son efficacité.
Nous proposons des pistes de solutions
pour appréhender stress et burn'out et pro-
fiter d'une vie personnelle de qualité

TPE et commerçants découvrez sur le site :
www.linstantbreak.com
nos différentes formules