**Entre travail et domicile, un temps de pause**

**pour dirigeants, salariés et managers**

L'instant break propose aux salariés et managers des temps de pause entre travail et domicile afin de décompresser, éviter stress et burn out et profiter pleinement de sa vie personnelle.

Ces "breaks", répartis sur les bassins d'emploi, sont proposés dans différents lieux : commerçants, brasseries, artisans, et sont animés par des professionnels sur un temps court.

Le projet "L'instant break" est lancé à l'initiative de Dominique Gruyer, spécialisée dans le management durable, le bien-être au travail et la prévention des risques psychosociaux. En complément des formations organisées au sein des différentes entreprises, chaque salarié peut trouver le "break" qui lui convient le mieux.

Exemple de "breaks proposés" à ce jour.

    Massages assis ou allongés: un moment de détente pour évacuer stress, tensions et fatigue visuelle

   Auto massage à pratiquer soi-même pour se détendre

     Dégustation de vin, de café… pour partager un moment convivial

     Yoga du rire pour évacuer tout stress par le rire et les techniques respiratoires  
   Ecoute de musique au calme pour une pause récupératrice

L'instant break démarre sur l'axe Nanterre / La Défense / Neuilly-sur-Seine  en collaboration avec la Chambre de Commerce et de l'Industrie des Hauts de Seine sur l'axe Terrasses de l'Arche à Nanterre et la Défense.

Des breaks seront aussi organisés en fonction des lieux d'habitation des donateurs

logo Performance QSE   L'instant break est un projet porté par la SCOP Performance QSE spécialisée en management et développement durable. Dans le cadre de ses activités, cette SCOP s'est orientée vers la prévention des risques au travail, notamment les risques psychosociaux. [www.performanceqse.com](http://www.performanceqse.com/)