

Entre travail et domicile, un temps de pause pour dirigeants, salariés et managers

Notre objectif

Permettre aux salariés et managers de vivre un break, un SAS de décompression, au sein de leur structure ou un autre lieu de leur choix.

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 le niveau de responsabilité monte, plus ce chiffre augmente. 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 personnelle, mais au contraire, vient s'y ajouter.

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 profiter pleinement de sa vie personnelle.

Nos propositions en entreprise

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

Ateliers proposant :

- Des prestations liées au bien-être
- Des échanges autour d'une thématique liée au travail
- Se relaxer avec l'auto massage
- Découvrir la sophrologie
- se détendre avec le Yoga du rire
- Méditation
- EFT (technique de déblocage émotionnel anti-stress)
- Techniques respiratoires
- Ecoute de musique (musicothérapie)
- Dégustation de produits pour une pause conviviale

Prestations individuelles

Massages, mini coaching, naturopathie, étiopathie,
Réflexologie plantaire

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

Auto massage à pratiquer soi-même pour se détendre

Chaque thématique peut accueillir des groupes en fonction de la taille de l'entreprise. Les groupes peuvent être constitués en inter-entreprises pour les TPE, les commerçants et les artisans.

Notre structure

L'instant break est lancé à l'initiative de notre partenaire Dominique Gruyer de la SCOP Performance QSE, spécialisée en management et développement durable, le bien-être au travail et la prévention des risques psychosociaux.

En complément de nos formations organisées au sein des différentes entreprises, chaque salarié peut trouver le "break" qui lui convient le mieux.

L'Instant Break et SophroKhepri sont partenaire pour favoriser la prévention des risques psychosociaux, et proposer toutes les solutions liées à la SQVT (Santé et Qualité de Vie au Travail).

C'est dans le cadre de la réalisation des Documents Uniques de la prévention des risques psychosociaux et du bien-être au travail, que les intervenants de SophroKhepri proposent : **L'Instant Break.**

Nos résultats

Des salariés plus engagés et épanouis

Le nombre des arrêts « petites maladies » et des accidents de travail diminué de manière significative.

L'instant break a démarré 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.

Performance qse

www.sophrokhepri.fr

www.performanceqse.com