



Notre structure

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, que les conseillers de « Performance QSE » 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.

Performance qse

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

Partenaires:

SophroKhepri

188 GR rue Charles de Gaulle
94 130 Nogent sur Marne*
Tel : 06 60 47 71 64 contact@sophrokhepri.fr

CCI 92 Chambre de Commerce et de l'Industrie des
Hauts de Seine Nanterre

Copyright © 2011 Performance QSE all rights reserved
Copyright © 2014 L'instant break all rights reserved



Un temps de pause
pour
salariés et managers

En entreprise
Entre travail et domicile

SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

www.linstantbreak.com

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

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
- prendre une nouvelle fonction
- ...

Prestations individuelles

Deux à quatre salariés par heure

- ◆ massages
- ◆ mini coaching
- ◆ étioopathie

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



Notre objectif

Permettre aux salariés et managers de
vivre un break, un SAS de décompression,
au sein de leur structure ou sur le terri-
toire.

Un constat :

Différentes enquêtes réalisées notamment par
l'INSEE de l'ANACT-CSA depuis 2009, dé-
montre que le stress au travail touche 41%
des salariés, et, plus le niveau de responsabi-
lité 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 rajouter.

Notre engagement

Avec **L'Instant** break, chaque salarié et mana-
ger 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
d'une vie personnelle de qualité



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 dé
- gustant de nouveaux produits
(vin, café, ...)
- en jouant (jeux de société) .

Prestations individuelles

- mini coaching
- écoute de musique au calme .