**Argumentaire pour les laboratoires : Instants Breaks**

Définition Instant break : il s’agit d’un concept qui consiste à améliorer la santé des salariés en proposant au sein d’une entreprise quelconque ou au sein du centre Sophrokhepri. On propose donc, différentes thérapies pour aider les salariés (managers comme employés subordonnés), à décompresser et évacuer tous types de stress qui sont générateurs de turn-over et burnout.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Caractéristiques** | **Avantages** | **Preuves** |
| Durée : 3h (de midi à 15h)  Différentes médecines douces proposées : sophrologie, yoga du rire, musicothérapie, méditation. Soit sous forme d’ateliers en groupe : 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.  Soit sous forme de prestations individuelles (massage, naturopathie, mini-coaching, étiopathie, réflexologie plantaire).  LES DIRIGEANTS CHOISISSENT TROIS ATELIERS AU CHOIX.  Se fait dans l’entreprise ou au sein du centre Sophrokhepri. | Permet de faire une coupure entre le travail du matin et celui de l’après-midi.  On peut reprendre le travail sereinement.  Aide à prévenir les risques psychosociaux.  Cela rentre dans la démarche SQVT de l’entreprise.  Permet de créer une convivialité et d’améliorer la relation entre salariés et managers.  On dispose d’une surface totale de 180m², ce qui est suffisant pour mener à bien ces ateliers.  Permet aux salariés de rester sur le lieu de travail et d’éviter de se déplacer. | Chiffres démontrant les améliorations sur les anciens participants aux instants breaks. |

Bonjour, Monsieur, Madame

Je me présente Anthony ATSOU, commercial chez Sophrokhepri, entreprise spécialisée dans la santé et le mieux-être.

Je me permettais de vous contacter car nous proposons aux entreprises ce que l’on appelle l’instant break, c’est en réalité des ateliers destinés au bien-être des salariés et qui rentre dans la démarche SQVT.

En quoi cela consiste ?

Nous proposons différents ateliers : …

Le manager en choisi trois et il a aussi le choix avec des thérapies individuelles.

Les ateliers peuvent se faire dans votre entreprise mais aussi dans nos locaux, nous disposons de 180m² disponibles, avec une cuisine, des matériels adaptés aux différentes thérapies etc...