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**

mail: contact@linstantbreak.com

www.performanceqse.com

Ous proposons, depuis plu de 10 ans, à la communauté de Raleigh, des solutions de gain de place. We recommend Northwind Traders to anyone who will listen to us. They helped us reclaim over 700 square feet of our house!” - Annie D. Balitmore

Notre objectif

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

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 rajouter.

Notre engagement

Avec L’Instantbreak, 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 d’une vie personnelle de qualité

# 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 1/2journée, 20 à 25 salariés .

se relaxer avec «’auto massage»

découvrir la «»

se détendre avec le «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

étiopathie

...

Utilisez des mots simples. Ne faites pas des phrases compliquées si ce n’est pas nécessaire. Par exemple, préférez «» à «».

# Nos propositions en ville

# ou sur un territoire

## Entre travail et domicile sont proposés

## différents «» 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 .

**En entreprise**

**Entre travail et domicile**

www.linstantbreak.com

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 «QSE» proposent :

**l’Instant break**

Nos résultats? Des salariés plus engagés et épanouis, le nombre des arrêts «maladies» et des accidents de travail diminué de manière significative.

# Pour les TPE et commerçants découvrez sur le site : www.linstantbreak.com

# nos différentes formules

Un temps de pause

pour

salariés et managers

Copyright © 2011 Performance QSE all rights reserved

Copyright © 2014 L'instant break all rights reserved

**SophroKhepri**

188 GR rue Charles de Gaulle

94 130 Nogent sur Marne\*

Tel : 06 60 47 71 64 contact@sophrokhepri.fr

**Partenaires:**

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