

LA NATUROPATHIE EN ENTREPRISE

LE
CATALOGUE



Je vous accompagne au cœur
de la qualité de vie au travail

www.laurefigoni.com



EN CE QUI ME CONCERNE



Laure Figani

Après vingt ans d'expérience professionnelle variée et enrichissante, j'ai occupé des postes à la fois opérationnels et stratégiques, ainsi qu'une fonction impliquant la défense des intérêts des travailleurs. Par la suite, j'ai fondé ma propre entreprise, consolidant ainsi mon expertise dans les

domaines de la gestion, des Ressources humaines, leadership et stratégie globale de l'entreprise. J'ai acquis une expérience à plusieurs niveaux de responsabilité. Cela m'a permis de mieux comprendre les défis spécifiques auxquels les cadres et les employés en général

Ma spécialisation en naturopathie en milieu professionnel, axée sur l'énergie au travail, me permet de me positionner en tant que partenaire essentiel pour soutenir tous les acteurs en matière de santé au travail et de prévention des risques psychosociaux.

ACCOMPAGNEMENT

La naturopathie en milieu professionnel gagne en popularité, en raison de la reconnaissance croissante de l'impact du bien-être et de la santé des employés sur la productivité et la satisfaction au travail.

De plus en plus d'entreprises recherchent un interlocuteur incontournable, neutre et bienveillant essentiel pour améliorer la qualité de vie et les conditions de travail en matière de santé au travail et de prévention des risques psychosociaux en entreprise.



Pratiquer la naturopathie en entreprise propose une approche holistique visant à améliorer le bien-être global de l'ensemble des salariés, y compris les cadres et les collaborateurs.

LES ATOUTS POUR LES SALARIES



BONNE
SANTÉ
PHYSIQUE



MEILLEURE
GESTION DU
STRESS



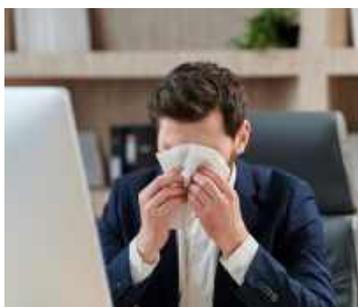
EQUILIBRE
EMOTIONNEL
SAIN



SENTIMENT
DE
VALORISATION

La naturopathie contribue à promouvoir une productivité améliorée et une culture d'entreprise qui place la santé et le bien-être au travail en priorité, favorisant ainsi la satisfaction de tous les collaborateurs et la création d'une ambiance positive au sein de toute l'organisation.

LES AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE



DIMINUTION
DE
L'ABSENTEISME



AMELIORATION
DE LA
PRODUCTIVITE



ENGAGEMENT
ET
MOTIVATION



ATTRACTIVITE
ET
INNOVATION

L'OBJECTIF



Illustrer de façon ludique, dynamique et créative le fonctionnement de notre corps, en veillant à captiver l'audience sans sombrer dans l'ennui.

Fournir des ressources pour assister les collaborateurs dans le rétablissement de leur équilibre en dispensant des conseils en faveur d'un mode de vie sain et en présentant des solutions naturelles.



Promouvoir une culture axée sur le bien-être des employés, implémenter des programmes de santé préventive et créer un environnement de travail plus sain et productif au sein du cadre professionnel.

LES ATELIERS

Des ateliers de sensibilisation visant à améliorer le bien-être global de votre personnel sont conçus autour des quatre principes essentiels du concept clé de l'énergie au travail : la nutrition, la gestion du stress, le sommeil et le mouvement.



1

LA NUTRITION EST ESSENTIELLE POUR TOUTE STRATÉGIE LIÉE À LA PRODUCTIVITÉ



2

GÉRER LE STRESS POUR UNE - TRANQUILITE D'ESPRIT AU TRAVAIL



3

UN SOMMEIL RÉPARATEUR POUR UNE CARRIÈRE ÉPANOUIE



4

LE MOUVEMENT POUR UNE ÉNERGIE RENOUVELÉE

LA NUTRITION EST ESSENTIELLE POUR TOUTE STRATÉGIE LIEE À LA PRODUCTIVITÉ



LES ALLIÉS NUTRITIONNELS SECRETS DE NOTRE CERVEAU

Un atelier captivant présentant les alliés nutritionnels souvent méconnus qui boostent l'énergie de notre cerveau.

Une exploration ludique des processus corporels aux moments clés de la journée pour renforcer la motivation et la concentration.

Une mine inestimable de stratégies pour stimuler l'énergie des participants !

5 CONSEILS CLÉS POUR UNE JOURNÉE PLEINE D'ÉNERGIE

Lors de cet atelier, les participants exploreront comment une alimentation adaptée peut contribuer à maintenir un niveau d'énergie optimal tout au long de la journée.

Découvrez cinq conseils clés pour choisir les aliments appropriés pour les repas et les collations.

Des astuces précieuses pour garder l'énergie !



L'INTESTIN SOURCE D'ÉNERGIE ET DE BIEN ÊTRE

Un atelier qui souligne l'importance cruciale de l'intestin pour le bien-être et la santé globale des participants.

Une exploration du rôle essentiel que joue notre intestin, souvent appelé notre "deuxième cerveau", dans notre vie quotidienne.

Boostez votre énergie avec un intestin en pleine forme !



STOP AU BURN-OUT !

Un atelier qui vise à sensibiliser sur le fait que le burn-out n'est pas inévitable et qu'il est crucial d'agir avant que cette spirale dangereuse ne mène vers la maladie.

Les participants apprendront à repérer les signes précurseurs de l'épuisement professionnel et à mettre en place des actions concrètes pour préserver le bien-être de chacun.

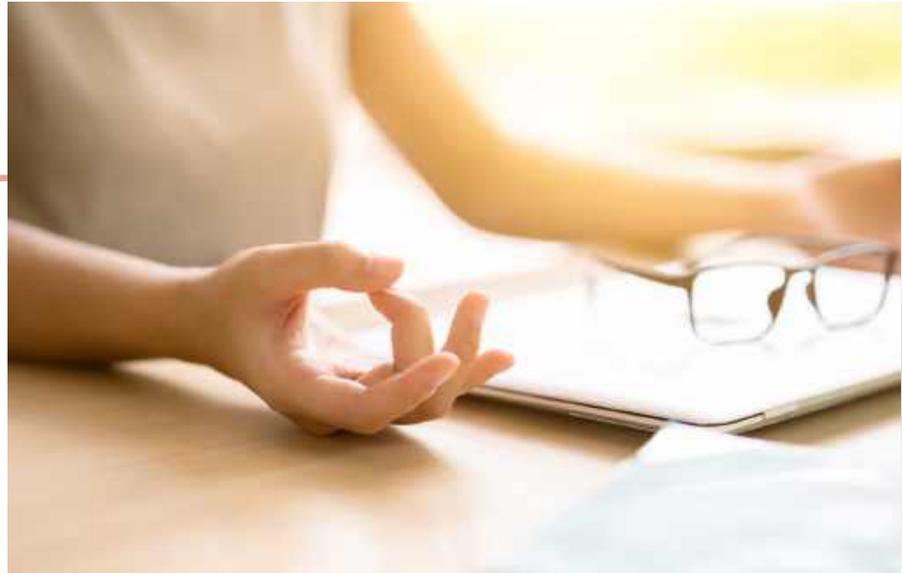
Unissez vos forces pour combattre le burn-out !

LE STRESS NE PASSERA PAS PAR MOI !

Lors de cet atelier, nous explorerons les mécanismes du stress et les méthodes de relaxation pour aider à mieux le gérer au quotidien.

Les participants seront amenés à reconnaître les signes de stress et à s'auto-évaluer.

Ensemble, visez une vie plus équilibrée et apaisée !



RÉDUIRE LE STRESS AVEC LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Découvrez un atelier destiné à enseigner aux participants la pratique de la cohérence cardiaque.

Cette méthode de respiration anti-stress aide à prendre du recul, réfléchir, faire des choix éclairés et se recentrer. C'est également un véritable outil de santé.

Une véritable bouffée d'oxygène pour une vie plus sereine !



3

UN SOMMEIL RÉPARATEUR POUR UNE CARRIÈRE ÉPANOUIE



L'ART DE BIEN DORMIR

Un atelier pour appréhender l'importance du sommeil pour maintenir un niveau d'énergie optimal au travail.

Acquisition des connaissances sur l'influence du sommeil sur notre énergie et découvrir des outils pratiques pour améliorer le sommeil des participants.

La clé pour relever les défis professionnels avec vitalité et efficacité.

4

LE MOUVEMENT POUR UNE ENERGIE RENOUVELÉE

ALIGNEMENT ET POSTURE QUOTIDIENNE

Un atelier pour explorer la façon dont notre corps se positionne dans diverses situations quotidiennes.

Les participants auront l'occasion de réaliser des exercices simples visant à améliorer nos alignements, nos postures, la souplesse des articulations...

Un guide incontournable pour le mouvement !



L'ESSENTIEL DE L'ENERGIE AU TRAVAIL

LES GARDIENS DE L'ENERGIE

Un atelier mettant en avant les 4 principes fondamentaux de l'énergie au travail souligne aux participants que la production d'énergie dépend à la fois de la nutrition, de la gestion du stress, de la qualité du sommeil et du mouvement.

Une véritable source d'énergie !

LES FORMATS

Un programme personnalisé sera élaboré en tenant compte de vos besoins, de votre emploi du temps et du format qui correspond le mieux à vos préférences.



L'ATELIER



En groupe de 12 participants maximum



Durée de 45 min à 2h



Devis sur demande



Dans vos locaux ou en distanciel

Disponible en format conférence



LE PROGRAMME ANNUEL

Des ateliers mensuels ou trimestriels sur une thématique conçue pour promouvoir le bien-être des employés en intégrant des pratiques de santé naturelle pour améliorer la qualité de vie, réduire le stress et favoriser la performance au travail.



Devis sur demande



L'ÉVÈNEMENT

Les événements en milieu professionnel favorisent la santé physique et mentale, abordant diverses thématiques lors de la semaine de la qualité de vie au travail, en prévention santé ou lors de séminaires.



Durée d'une 1/2 journée à 2 jours



Devis sur demande



LA SEANCE INDIVIDUELLE

Des rendez-vous individuels en naturopathie pour les employés, offrant des séances personnalisées tout au long de l'année.



Durée de 60 min



50 €



Dans vos locaux ou en distanciel

LA FORMULE

Envisager d'intégrer l'un de nos ateliers en milieu professionnel, cela reflète votre engagement en faveur d'un environnement de travail plus sain et équilibré pour vos collaborateurs. Vous bénéficierez d'un accompagnement étape par étape indispensable pour assurer la réussite de cette démarche.

- 1 rdv Diagnostic
- 1 Questionnaire en amont
- 1 Proposition d'intervention personnalisée
- 1 enquête de satisfaction après atelier
- 1 RDV debriefing



CONTACTEZ-MOI POUR UN RENDEZ-VOUS DIAGNOSTIC



contact@laurefigoni.com

Agence Laure FIGONI- SASU
3 Bis rue des Erables
77540 ROZAY EN BRIE

N° Siret 951 013 150 RCS Meaux



06 15 37 25 88



laurefigoni.com

