

# Offre de Bien-Être pour Améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT)



**Vous vous souciez du bien-être de vos salariés ?  
Offrez-leur des ateliers qui leur permettent de gagner en sérénité et en efficacité !**

Les entreprises et collectivités sont aujourd’hui confrontées à de nombreuses difficultés qui impactent la performance, le climat social et la santé de leurs collaborateurs. Un programme d’actions QVCT permet de répondre efficacement à ces enjeux.

**Voici les bénéfices concrets pour l’entreprise, la collectivité et les salariés lorsqu'une démarche QVCT est mise en place pour faire face aux différentes problématiques rencontrées :**

## Stress et risques psychosociaux (RPS)

Fatigue mentale, surcharge de travail Tensions internes.  Multiplication des signaux d'alerte liés au burn-out ou mal-être.	<b>Bénéfice pour l’entreprise :</b> Réduction des arrêts maladie, meilleure stabilité des équipes. <b>Bénéfice pour le collaborateur :</b> Moins de stress, meilleure santé mentale, sentiment d’être soutenu.
--	---

## Absentéisme et turnover élevés

Arrêts maladie fréquents ou prolongés.  Départs récurrents, difficulté à fidéliser les salariés.	<b>Bénéfice pour l’entreprise :</b> Moins de coûts liés au remplacement, meilleure continuité de l’activité. <b>Bénéfice pour le collaborateur :</b> Plus de stabilité, sentiment d’appartenance, reconnaissance accrue.
--	---

## Baisse de la motivation et de la productivité

Désengagement des équipes.  Manque d’initiatives ou de créativité.	<b>Bénéfice pour l’entreprise :</b> Hausse de la performance et de l’implication des équipes. <b>Bénéfice pour le collaborateur :</b> Plus d’énergie, de sens au travail et de satisfaction quotidienne.
--	---

# **Effets induits sur le long terme en fonction de la régularité des actions, de l'assiduité des participants et de l'implication des différents acteurs**

## **Coûts économiques et risques juridiques**

Impact sur la performance globale.

Risque de contentieux (obligation de sécurité de l'employeur).

### **Bénéfice pour l'entreprise :**

Moins de contentieux, conformité aux obligations légales, meilleure image employeur.

### **Bénéfice pour le collaborateur :**

Conditions de travail encadrées, environnement plus protecteur.

## **Difficultés à recruter et retenir les talents**

Image employeur peu attractive.

Recherche de sens accrue chez les salariés (notamment les jeunes générations).

### **Bénéfice pour l'entreprise :**

Marque employeur renforcée, meilleure attractivité.

### **Bénéfice pour le collaborateur :**

Environnement motivant, entreprise à l'écoute de ses besoins, envie de rester.

## **Problèmes d'organisation ou de management**

Flou sur les responsabilités, manque de reconnaissance.

Conflits internes, mauvaise communication hiérarchique.

### **Bénéfice pour l'entreprise :**

Amélioration de la communication et du climat social.

### **Bénéfice pour le collaborateur :**

Meilleure clarté des missions, reconnaissance, relations plus saines.

Mettre en place une politique QVT, ce n'est pas un "plus". C'est une **stratégie gagnant-gagnant pour l'humain et pour la performance durable de l'entreprise ou de la collectivité.**

Nous vous accompagnons pour créer un programme personnalisé, concret, et mesurable, adapté à vos enjeux et vos équipes.



## Une démarche de co-construction



### Une démarche sur-mesure et co-construite

Parce que chaque entreprise ou collectivité est unique par sa culture, ses contraintes et ses objectifs, nous croyons fermement à une démarche **collaborative et adaptée**. Nous proposons de **co-écrire avec vous** un programme d'accompagnement QVCT au plus près de **vos réalités terrain**, pour garantir la pertinence, l'efficacité et l'adhésion des équipes.

Plusieurs **formules** vous seront proposées lors du premier rendez-vous, elles seront **modulables** en fonction de vos besoins, attentes et contraintes.

Un **dispositif de communication** vous sera **fourni** en fonction de la formule choisie et de vos canaux de diffusion.

### Exemples de formules qui vous seront proposées :



#### Ateliers découvertes

Pour découvrir et sensibiliser sur les pratiques proposées.



#### Sessions « Mieux-être »

Rendre le bien-être du collaborateur au cœur de la synergie de l'entreprise. En individuel ou en collectif.



#### Accompagnement QVCT

Parcours / accompagnement QVCT : Interventions planifiées de manière régulière de façon à répondre aux besoins en Qualité de Vie et des Condition de Travail des collaborateurs.



## À propos de nous



NATHALIE SCHMINKE  
Praticienne de Mieux-Être

“Passez de l'éparpillement au recentrage : un pas vers le mieux-être”

Je propose des ateliers de gestion du stress, de recentrage et de relaxation. Ces derniers s'articulent autour de trois techniques : la respiration et la Cohérence cardiaque, la méditation de pleine conscience et le mandala que j'aime appeler « méditation graphique ». Ces techniques permettent à chacun, d'être, à terme, l'auteur de son propre recentrage, au quotidien, que ce soit dans sa vie personnelle ou professionnelle.

Les ateliers proposés sont le fruit de mon cheminement, de mon expérience et s'inscrivent parfaitement dans l'effervescence du monde actuel. Le monde qui nous entoure est complexe, changeant, rapide et engendre beaucoup de stress ce qui atteint notre équilibre physique et émotionnel. Le déséquilibre se fait sentir au niveau individuel avec les problèmes de fatigue, d'agitation, de sommeil de mauvaise qualité, de perte de motivation. et au niveau collectif avec notamment des difficultés relationnelles et des phénomènes de désinvestissement dans le monde professionnel.

Pour me recentrer au quotidien, et conserver, tant que faire se peut, cet équilibre, j'ai cheminé de nombreuses années. Dans un premier temps, j'ai beaucoup utilisé le mandala. Cette forme graphique particulière, permet de se recentrer graphiquement, de se détendre, de s'ouvrir à soi et aux autres et enfin de développer sa créativité. Vu les résultats obtenus à titre personnel et professionnel (sérénité, concentration, efficacité...), j'ai décidé d'aller plus loin pour cheminer vers le mieux-être et le bien-être. Dans un deuxième temps, j'ai pratiqué la méditation et des techniques respiratoires et je me suis formée à la cohérence cardiaque et à la méditation pour enrichir les ateliers proposés de pratiques respiratoires et méditatives.

Animée par la transmission, j'ai décidé de mettre mes connaissances et mon expertise au profit du plus grand nombre.

---

Tél. : 06 01 92 73 23

Mail : nathalie.schminke@gmail.com

Site Internet : nathalie-schminke.com



"La force de guérison naturelle en chacun de nous est la plus grande force pour se rétablir"  
Hippocrate

Attriée par les médecines douces depuis plus de dix ans, j'ai commencé par intégrer l'aromathérapie à mon quotidien, avant de me former pour approfondir mes connaissances et accompagner mon entourage vers une médecine plus naturelle . Toujours guidée par cette envie de prendre soin de soi de manière naturelle et respectueuse du corps, j'ai découvert la réflexologie : une approche différente mais profondément complémentaire à la médecine allopathique. je propose aujourd'hui des accompagnements personnalisés pour aider chacun à retrouver un équilibre physique, émotionnel et énergétique.

Depuis trois ans, je me suis spécialisée dans l'accompagnement des personnes acouphéniques. Étant moi-même malentendante et acouphénique, je connais intimement les impacts de ces troubles au quotidien. Cette expérience personnelle me permet d'offrir un accompagnement profondément empathique et adapté, à travers des techniques douces et ciblées.

Ma pratique intègre la réflexologie plantaire, palmaire et faciale, mais aussi des outils complémentaires comme l'EFT (technique de libération émotionnelle) et l'acupression, pour libérer les tensions, apaiser le mental et soulager les douleurs.

Soucieuse de rendre chacun acteur de son mieux-être, je propose également des cours d'automassage et d'acupression. Ces ateliers pratiques permettent d'apprendre à soulager soi-même certaines tensions, à calmer l'anxiété ou encore à favoriser un meilleur sommeil.

Chaque séance est une invitation à la détente profonde, à l'écoute de soi et à la reconnexion avec son corps.

---

Tel : 07 81 05 58 76

Mail : emiblon37@gmail.com

Site internet : <https://emiblon37.wixsite.com/website>

*Contactez-nous pour toutes questions complémentaires  
ou devis*