



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL

LA NATUROPATHIE

Connaissez-vous la naturopathie?

La naturopathie vise à maintenir ou à rétablir la santé par des moyens naturels.

Sa démarche?

S'appuyer sur les points forts de chacun afin de contrebalancer les faiblesses.

Le naturopathe a deux missions, la première est d'aider les personnes à retrouver la santé et la deuxième est de les aider à conserver ce cap c'est-à-dire maintenir la santé sur le long terme.

L'objectif du naturopathe est de rendre les personnes indépendantes en les rendant acteurs de leur propre santé.

LA NATUROPATHIE EN ENTREPRISE

La naturopathie en entreprise peut s'orienter suivant plusieurs thèmes comme : la découverte de la naturopathie et son application au quotidien, l'alimentation, la gestion du stress, la gestion du sommeil ou encore la fabrication de produits naturels.

C'est pourquoi l'approche de nos ateliers naturopathie en entreprise se fera de manière personnalisée, selon les besoins de votre entreprise et de vos collaborateurs, en individuel ou en groupe.

Intégrer la naturopathie dans l'environnement professionnel, c'est prendre conscience que certains comportements et habitudes du quotidien peuvent être modifiés et favoriser ainsi le mieux-être global.

Avec un impact positif pour l'entreprise : des salariés moins stressés, plus performants et plus présents.

Le principe réside principalement dans l'accompagnement vers le bien-être durable de vos salariés grâce à un équilibre de vie et des astuces naturelles.





POURQUOI FAIRE APPEL A UN NATUROPATHE?

L'année 2020 nous a révélé un impact réel de la crise sanitaire sur la santé des salariés:

- 27 % des télétravailleurs déclarent que le télétravail en période de confinement a eu un impact négatif sur leur santé physique.
- 44 % déplorent une baisse de leur pratique d'activités physiques.
- 45 % d'entre eux déclarent que le télétravail, a entraîné une dégradation de leurs postures de travail
- 25 % une dégradation de leurs pratiques alimentaires.
- 33 % évoquent un sommeil dégradé.
- 31 % des salariés déclarent que le télétravail en période de confinement a eu un impact négatif sur leur santé psychologique.
- 48 % ont du mal à se déconnecter du travail.
- 39 % des télétravailleurs se disent « souvent stressés ».
- Un niveau de stress qui a augmenté depuis la crise pour 36 % d'entre eux.

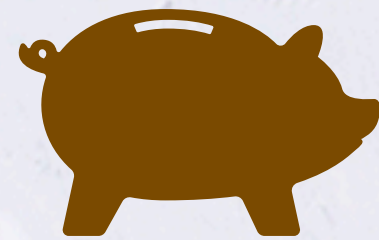
**Ce sont autant de domaines pour lesquels je peux vous aider
à améliorer le quotidien de vos salariés**

3 RAISONS MAJEURS D'INVESTIR DANS LA SANTÉ DE VOS COLLABORATEURS



VOS VALEURS

Parce que c'est le reflet de vos valeurs. Protéger la santé de vos collaborateurs est une valeur forte pour l'image de votre entreprise : c'est un enjeu de responsabilité sociale.



L'ENJEU FINANCIER

Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir. La santé de votre entreprise dépend de celle de vos salariés. Une dégradation de leur santé peut fortement impacter vos résultats (perte de productivité, absentéisme, A.T...)



VOS RELATIONS SOCIALES

Parce que les conditions de travail ne sont pas les seuls facteurs qui influent sur la satisfaction de vos salariés. Leur état de santé, leur hygiène de vie et leur vie quotidienne, ont également un impact. Promouvoir et protéger la santé de vos collaborateurs contribue à améliorer leur satisfaction, leur engagement pour votre entreprise et ainsi accompagner le dialogue sociale.



ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ

THÈMES

Alimentation, activité physique, repos et gestion des émotions sont les piliers d'une bonne hygiène de vie, pour un bien-être physique et mental.

- Immunité : renforcement
- Un sommeil de qualité pour un capital santé optimisé
- Gérer son énergie et donc son stress et booster sa vitalité
- L'alimentation saine, énergétique et anti-stress
- L'activité physique, pour rester en santé
- Autres thèmes, suivant vos besoins et vos attentes



FORMATS

En visio où en présentiel dans la mesure du possible + des guides pratiques.

- Consultation individuelle avec un bilan hygiène de vie personnalisée et des conseils spécifiques et adaptés.
- Conférence d'1h30
- Atelier d'1h30 pour 8 à 10 participants
- Stand-conseil en libre accès sur 3h à 1 journée
- Sur mesure : Une thématique à ajuster ? Un format en particulier?

ATELIERS

Je vous propose des **consultations individuelles** ou par petits groupes (dans le respect des protocoles sanitaires en cours) pour vos collaborateurs (encadrants ou non) dans le but d'améliorer la qualité de vie au travail de créer un moment de détente autour de leur santé et pour ceux qui sont en perte d'énergie, les outils pour qu'il la retrouve.

Cela fera de votre entreprise, une entreprise qui se soucie de la santé de ses collaborateurs et votre image n'en sera que plus renforcée.

À travers la naturopathie je peux aussi proposer d'organiser des **ateliers** « fabrication » de produits naturels.

Par exemple, vous pouvez mettre en place un atelier Aromathérapie (découverte, bien-être, détox... autour des huiles essentielles), un atelier Fabrication naturelle (crème de soin, produits ménagers, bougies, etc.) ou bien un atelier Phytothérapie (découvrir les plantes — infusions, plantes aromatiques... — et leurs bienfaits).

Presque autant de possibilités que d'envie de redonner de la vitalité à vos équipes.

Valérie-naturopathe



06.71.30.83.94



valerie.naturopath@gmail.com

