



# CORPO HEALTH

---

COACHING BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE



---

# À PROPOS

**Approche  
transversale**

| grande problématique  
=  
plusieurs disciplines

[À PROPOS]

# NOTRE APPROCHE

## MÉCANIQUE PLURIDISCIPLINAIRE

Pour sensibiliser le plus grand nombre, et obtenir de meilleurs résultats, plusieurs disciplines sont proposées pour chaque typologie de problématiques identifiées.



## AUDIT DES ENJEUX DE LA QVT

Identification des éléments à plus forte marge de progression, des problématiques et des attentes pour construire un plan personnalisé.



## LARGE RÉSEAU DE PROFESSIONNELS

Une équipe composée d'experts issus du monde de l'entreprise et bénéficiant de la double casquette thérapeutes & coaches.



## ÉVOLUTION PARTICIPATIVE

Des questionnaires et entretiens réguliers permettent de faire évoluer les cursus (grâce à des mises en situation concrètes) en fonction des insights recueillis.



[À PROPOS]

# BIEN-ÊTRE ENTREPRISE

**63%**

des entreprises ayant reçu le label « TOP EMPLOYEUR » ont un programme de bien-être !

**LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL A UN IMPACT SUR**

## LA MOTIVATION



**37%** des salariés très positifs sur leur bien-être au travail affichent une motivation en augmentation.

## LA FIDÉLISATION



Les entreprises qui prennent en compte le bien-être des collaborateurs connaissent **50%** de moins de départs volontaires que les autres.

## LA PERFORMANCE



**90%** des salariés pensent que la QVT (Qualité de Vie au Travail) contribue à la performance de l'entreprise.

**QUELS SONT LES LEVIERS POUR L'AMÉLIORER ?**

## L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL



**60%** des salariés affirment que leur environnement de travail influence leur plaisir à venir travailler.

## L'INSTAURATION D'UNE DÉMARCHE QVT



**89%** des collaborateurs sont plus motivés quand l'employeur prend en considération leur bien-être physique et mental.

[À PROPOS]

# CORPO HEALTH

## NOTRE MISSION

Nous vous aidons dans **l'instauration d'une démarche QVT** via des actions efficaces en faveur du bien-être de vos collaborateurs et dans le cadre de **conduite de changements organisationnels complexes**. Nous définissons vos objectifs stratégiques et adaptons nos sessions de coaching en présentiel ou en digital en vous proposant des **solutions ultra affinées et sur-mesure** permettant de favoriser le **bien-être de vos salariés** sur leur lieu de travail. Nous vous épaulons dans la mise en place de cette démarche grâce à des ateliers thématiques (stress, activité physique, conduite du changement, management...). Notre approche pluridisciplinaire s'applique à tous les corps de métiers et se déploie autour de **5 piliers forts**.

**PRENDRE SOIN DE SES SALARIÉS N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE...**

[À PROPOS]

# CORPO HEALTH

## NOS PILIERS

#1



MIEUX VIVRE  
AU TRAVAIL

#2



CONCILIER VIE  
PRO & PERSO

#3



LES FONDAMENTAUX  
DU MANAGEMENT

#4



LE MANAGEMENT  
DE CRISE

#5



LES MÉTIERS  
À FORTE USURE



---

**PILIER N°1**

**MIEUX VIVRE  
AU TRAVAIL**

[MIEUX VIVRE AU TRAVAIL]

# GESTES & POSTURES

Tendinite, syndrome du canal carpien, lombalgie... ces pathologies sont les troubles musculo-squelettiques (TMS). Elles représentent 85% des maladies professionnelles.

Grâce à des ateliers ponctuels de **#MOBILITÉ**, de **#STRETCHING** et de **#RENFORCEMENT**, nous vous accompagnons dans une démarche préventive et pratique de ces troubles. Au travers de mises en situations concrètes, vous apprenez à appliquer sur vous-même des exercices simples, visant détente articulaire et renforcement musculaire.



Ateliers ponctuels  
(1 à 5 ateliers)



45 min à 1h30



15 participants



Présentiel  
ou à distance

**BÉNÉFICES**

# Meilleure posture au quotidien

**SALARIÉS**

# Gain de mobilité et d'énergie

# Soulagement des tensions articulaires



[MIEUX VIVRE AU TRAVAIL]

# GESTION DES CONFLITS

Les conflits sont omniprésents et revêtent une multitude de déguisements. Au travail, entre amis, en famille, dans toutes nos relations interpersonnelles... et même à l'intérieur de nous. La façon de les percevoir est ce qui impacte naturellement notre attitude face à leur résolution.

Grâce à un cursus mêlant différents ateliers de **#PNL**, **#KINÉSIOLOGIE** et **#MÉDITATION**, nous vous transmettons les principales clés de succès pour, en interne (collègues, managers), comme en externe (partenaires, fournisseurs) identifier ces situations conflictuelles, mais également pour les éviter et les gérer plus efficacement.



Cursus de 5  
à 7 ateliers



1h30  
à ½ journée



12 participants 2 ateliers minimum  
en présentiel



**BÉNÉFICES**

# Mieux gérer le conflit et s'en protéger

**SALARIÉS**

# Boîte à outils opérationnelle

# Boîte à outils émotionnelle



[MIEUX VIVRE AU TRAVAIL]

# INJONCTIONS CONTRADICTOIRES

"Soyons réalistes, demandons l'impossible." En plaçant une personne entre deux obligations contradictoires (l'une consciente, l'autre non), on court-circuite son libre arbitre et obtient finalement d'elle ce qu'elle ne "veut" pas faire.

Dans ce cursus de **#PNL**, **#SOPHROLOGIE** et **#KINÉSIOLOGIE** destiné aux managers et leurs équipes, nous vous enseignons comment identifier ces situations au quotidien, les éviter et les gérer.



Cursus de 3  
à 5 ateliers



1h30  
à ½ journée



9 participants



Présentiel

**BÉNÉFICES**

# Éviter le paradoxe et s'en protéger

**SALARIÉS**

# Boîte à outils opérationnelle

# Boîte à outils émotionnelle





---

**PILIER N°2**

**CONCILIER  
VIE PRO & PERSO**

[CONCILIER VIE PRO & PERSO]

# GESTION DU STRESS

Vous vous sentez dépassé, énervé, irrité ? Peut être même que vous dormez mal ? Alors il y a de fortes chances pour que vous soyez stressé...

Une fois les causes de ce stress identifiées, nous vous apportons des solutions adaptées pour transformer cette énergie négative en bon stress, afin de retrouver équilibre et sérénité au travail.

En mettant en pratique des exercices et des techniques concrètes de **#MÉDITATION**, de **#KINÉSIOLOGIE** et de **#SOPHROLOGIE**, vous atteignez le contrôle et l'acceptation de vos émotions.



Séances hebdo  
ou ponctuelles



45 min à 1h30



15 participants



Présentiel  
ou à distance

**BÉNÉFICES**

# Meilleure gestion de ses émotions

**SALARIÉS**

# Gain d'énergie et de concentration

# Soulagement des tensions psychiques



# [CONCILIER VIE PRO & PERSO] MIEUX BOUGER

Assouplissement, détente, harmonie du corps... voici les promesses du **#YOGA**. Un éveil énergisant et accessible à tous.

Sinon, pour plus de tonicité, nos circuits training de **#RENFORCEMENT** s'adapteront aux attentes de votre groupes. De quoi mêler dépassement de soi, cohésion d'équipes et bonne humeur.

Et pour les amoureux de la course en équipe, nos séances de **#RUNNING** s'adaptent aux débutants comme aux confirmés. Le tout dans une optique de découverte et de progression...



Séances  
hebdomadaires



1h



15 participants



Présentiel ou  
à distance  
(hormis running)

**BÉNÉFICES**

# Favorise la cohésion de groupe

**SALARIÉS**

# Gain de mobilité et d'énergie

# Meilleure capacité cardio-vasculaire



[CONCILIER VIE PRO & PERSO]

# MIEUX S'ALIMENTER

Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée sont souvent périlleuses (baisse de la concentration, manque d'énergie, grignotage...) avec des effets délétères sur l'équilibre de notre organisme : insomnies, surpoids, carences, risques accrus de maladies cardio-vasculaires, etc. Il est temps de booster son système immunitaire !

Des thèmes précis sont sélectionnés à l'occasion d'ateliers de **#NUTRITION**, **#NATUROPATHIE** et **#DIÉTÉTIQUE**. Chaque thème permet aux participants d'acquérir des techniques et recettes spécifiques autour de la nutrition.



Ateliers ponctuels



45 min à 1h30



15 participants



Présentiel  
ou à distance

**BÉNÉFICES**

# Équilibre & hygiène nutritionnels

**SALARIÉS**

# Sensibilisation et apprentissage

# Gain d'énergie



# [CONCILIER VIE PRO & PERSO] DIGITAL DETOX

Le droit à la déconnexion permet aux entreprises de réduire les risques d'addiction, de burn-out, ou simplement de stress. C'est un droit difficile à appliquer mais qu'il est possible d'accompagner.

Au travers d'ateliers ponctuels de **#COACHING D'ÉQUIPE**, vous prenez conscience de l'omniprésence du "stress numérique". De quoi identifier des pistes pour une meilleure gestion de l'information et du traitement d'e-mails, pour un rapport plus équilibré aux outils digitaux et pour une meilleure maîtrise de son temps de travail. Et s'il était temps de débrancher pour mieux se reconnecter ?



Cursus de  
1 à 3 ateliers



1h30  
à ½ journée



15 participants



Présentiel  
ou à distance

**BÉNÉFICES**

# Repenser sa relation avec le numérique

**SALARIÉS**

# Retrouver la maîtrise de ses usages

# Comprendre comment les améliorer





---

## **PILIER N°3**

# **LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT**

[LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT]

# COLLABORATION & GESTION DE PROJET

Pour répondre aux nouveaux enjeux des organisations, méthode agile et conduite de projet doivent être couplées à une véritable capacité à travailler en transversal.

En mêlant des techniques issues de la **#PNL**, du **#CO-DÉVELOPPEMENT** et du **#COACHING**, découvrez comment tirer le meilleur de l'intelligence collective pour dynamiser votre équipe et vos projets.



Cursus de 5  
à 10 ateliers



½ journée



12 participants



Présentiel  
ou à distance

**BÉNÉFICES**

# Acquérir une meilleure communication

**SALARIÉS**

# Utiliser les techniques et outils de pilotage

# Animer son projet en mode collaboratif



[LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT]

# MANAGEMENT BIENVEILLANT

Un maximum d'autonomie et de reconnaissance aux collaborateurs. Tels sont les piliers du management bienveillant. L'intégrer à son management requiert cependant un changement fort de posture de la part du manager : écoute, prise en compte d'autrui, authenticité et simplicité.

Adoptez les bons réflexes avec des techniques issues de la **#PNL**, adaptées à vos problématiques.



Coursus de 3  
à 5 ateliers



½ journée



12 participants



Présentiel  
ou à distance

**BÉNÉFICES**

# Davantage d'autonomie et de reconnaissance

**SALARIÉS**

# Meilleure cohésion d'équipe

# Prise en compte de "ma" personne



[LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT]

# COACHING DE DIRECTION

Les directions doivent évoluer vers davantage de transversalité. Mais cette évolution prend du temps... Alors pour accélérer le développement du leadership, misez sur les bons coachs !

Avec d'ateliers sur-mesure de **#PNL**, de **#COACHING** et de **#CO-DÉVELOPPEMENT**, initiez des changements comportementaux et organisationnels qui vous conduiront vers le succès...



Cursus  
de 10 à 20h



1h à  
½ journée



12 participants



Format individuel  
et/ou équipe



Présentiel  
ou à distance

**BÉNÉFICES**

# Améliorer ses performances

**SALARIÉS**

# Développer son potentiel personnel

# Accompagner l'évolution de ses équipes





---

## **PILIER N°4**

# **LE MANAGEMENT DE CRISE**

[LE MANAGEMENT DE CRISE]

# REPRISE & MIEUX ÊTRE

Destiné aux dirigeants, managers et middle managers, ce cursus se construit autour d'outils et de techniques de **COACHING D'ÉQUIPE**, **FORMATION, SOPHROLOGIE** et de **CO DEV\***.

Il répond aux enjeux suivants :

- # Comment accompagner le retour des salariés sur leur lieu de travail ?
- # Comment appréhender la reprise du travail et le mieux-être ?
- # Comment réorganiser et repenser l'espace de travail ?
- # Comment redynamiser les équipes et le sentiment d'appartenance ?
- # Comment se former au management à distance ?
- # Comment accompagner les équipes qui ont du mal à se déconnecter ?

*\*Nouveau mode de formation ludique basé sur l'action learning, au sein d'un groupe d'apprentissage. Les managers vont acquérir et développer leurs compétences (gestion de conflits, prise de recul, développement de la stratégie et de la gestion de projet, gestion des priorités, etc.)*



[LE MANAGEMENT DE CRISE]

# REPRISE & MIEUX ÊTRE

Destiné aux dirigeants, managers et middle managers, ce cursus se construit autour d'outils et de techniques de **COACHING D'ÉQUIPE**, **FORMATION**, **SOPHROLOGIE** et de **CO DEV**.

PUBLIC



Dirigeants, managers, middle managers (12 pers. max)

CURSUS



5 à 8 atelier d'une 1/2 journée

FORMAT



Présentiel **ou** à distance (Zoom)

CONTENU



Suivi des compétences acquises durant les séances  
+ rapport final au commanditaire

BÉNÉFICES

- # Apprentissages systématiquement identifiés et notés
- # Mesure des effets via la mise en pratique immédiate post-ateliers
- # Solutions concrètes et prises de recul



[LE MANAGEMENT DE CRISE]

# RECU & PERSPECTIVES

Destiné aux directeurs généraux et directions associées, aux managers et à leurs équipes, ce cursus se construit autour d'outils et de techniques de **COACHING**, de **FORMATION** et de **CO DEV**.

Il répond aux enjeux suivants :

- # Comment avons-nous vécu la crise du Covid-19 ?
- # Comment adapter notre organisation en cas de nouvelle crise ?
- # Comment reconstruire mon management suite à cette crise ?
- # Comment repenser mon offre clientèle ?
- # Comment prendre du recul et trouver des solutions à mes problématiques ?
- # Comment travailler ma stratégie et mes projets autrement après le confinement ?



[LE MANAGEMENT DE CRISE]

# RECU & PERSPECTIVES

Destiné aux directeurs généraux et directions associées, aux managers et à leurs équipes, ce cursus se construit autour d'outils et de techniques de **COACHING**, de **FORMATION** et de **CO DEV**.

PUBLIC



Directions, managers, équipes (individuel **ou** par équipe)

CURSUS



5 à 8 atelier d'une 1/2 journée

FORMAT



Présentiel **ou** à distance (Zoom)

CONTENU



Suivi des compétences acquises durant les séances  
+ rapport final au commanditaire

BÉNÉFICES



- # Apprentissages systématiquement identifiés et notés
- # Mesure des effets via la mise en pratique immédiate post-ateliers
- # Solutions concrètes et prises de recul





---

## **PILIER N°5**

**LES MÉTIERS  
À FORTE USURE  
PROFESSIONNELLE**

## [FOCUS MÉTIER]

# USURE PROFESSIONNELLE

L'usure professionnelle est un processus d'altération de la santé lié au travail qui dépend du cumul et / ou de combinaisons d'expositions d'une personne à des contraintes. Même si elle n'est pas toujours simple à identifier et à quantifier, elle impacte aussi bien les salariés que les organisations.

**IMPACT SUR LES SALARIÉS**

- # Symptômes physiques : TMS, migraines...
- # Symptômes psychiques : irritabilité, fatigue, déprime...
- # Trouble dans l'environnement pro / perso
- # Accident, maladie, essoufflement professionnel

**IMPACT SUR LES ORGANISATIONS**

- # Baisse de la motivation générale
- # Tensions au sein des équipes
- # Dégradation de l'employabilité
- # Absentéisme, turn-over, faible fidélisation

**OBJECTIF DU CURSUS** Prévenir l'usure pour ne plus avoir à gérer de mesures correctives trop souvent ponctuelles (compensation, reclassement, reconversion...) mais pour pouvoir anticiper l'évolution des métiers et des conditions de travail. **Audit et mise en place d'un cursus sur-mesure.**

*Exemples de thématiques : gestes & postures, gestion des conflits, etc.*





---

**NOS CAS CLIENTS**

## [NOS CAS CLIENTS]

# MIEUX VIVRE AU TRAVAIL

### CLIENT

**LA VILLE DE PANTIN**, commune française située dans la banlieue nord-est de Paris, au cœur du département de la Seine-Saint-Denis

### PROBLÉMATIQUE

La ville de Pantin subit une hausse du nombre d'arrêts maladie posés par ses employés, sujets à des **MAUX DE DOS** et à des **TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES**. Alors comment exposer les 200 puéricultrices et agents en charge de l'entretien et des espaces verts aux bonnes pratiques en la matière ?

### SOLUTION

Mise en place d'un cursus d'ateliers auprès de groupes métiers, les amenant vers l'autonomie (réflexe d'une routine articulaire alliant **#RENFORCEMENT**, **#STRETCHING** et **#MOBILITÉ**).

### RÉSULTATS

- 6 mois d'accompagnement (1<sup>er</sup> semestre 2019)
- Diminution de 64% de l'absentéisme sur ces pathologies (maux de dos & TMS)
- Très bon accueil des équipes à la mise en place du cursus "Gestes & Postures"



## [NOS CAS CLIENTS]

# CONCILIER VIE PRO & PERSO

### CLIENT

**LA SEINE MUSICALE**, complexe inauguré en 2017 sur l'Île Seguin. Elle concentre en un même lieu des espaces de concert, d'exposition, de promenade, des restaurants et des commerces liés à l'art et à la culture.

### PROBLÉMATIQUE

Les métiers autour de l'évènementiel subissent des pics d'activité, créant un climat favorable au **STRESS** et à la **FATIGUE**. Comment conduire les 80 collaborateurs de la Seine Musicale vers davantage de cohésion et d'énergie ?

### SOLUTION

Mise en place de 3 séances de cours collectifs hebdomadaires (entre 10 et 15 participants /séance) autour des disciplines : **#RENFORCEMENT**, **#YOGA** et **#SOPHROLOGIE**.

### RÉSULTATS

- 1 an d'accompagnement
- Gain d'énergie
- Meilleure gestion du stress
- Baisse des tensions articulaires
- Meilleure cohésion entre les équipes
- Augmentation des interactions entre les salariés



## [NOS CAS CLIENTS]

# LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT

### CLIENT

**LE MUSÉE DU QUAI BRANLY**, inauguré en 2006 et situé dans le 7<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Dédié aux civilisations non-européennes, il accueille chaque année 1,3 million de visiteurs.

### PROBLÉMATIQUE

Un audit interne a exposé un manque de lien **HIÉRARCHIQUE** fonctionnel entre les managers et leurs équipes (manque de transversalité, management trop souple) conduisant à un manque de prise de **DÉCISIONS**. Comment accompagner les 120 collaborateurs issus de 10 directions différentes ?

### SOLUTION

Mise en place d'un plan de formation adapté à chaque direction, coaching **#INDIVIDUEL** des directeurs et accompagnement au **#CHANGEMENT** des encadrants intermédiaires.

### RÉSULTATS

- Accompagnement effectué pour 5 premières directions
- 2<sup>ème</sup> vague en cours de préparation pour les 5 directions restantes
- En parallèle, continuité du travail sur la transversalité & gestion de l'information auprès du premier groupe



## [NOS CAS CLIENTS]

# LES MÉTIERS À USURE PROFESSIONNELLE

### CLIENT

**LA RATP - BUS**, couvrant l'ensemble du territoire de la ville de Paris et la partie centrale de l'unité urbaine de Paris. Le réseau est organisé et financé par Île-de-France Mobilités.

### PROBLÉMATIQUE

La recrudescence des conflits et agressions (verbales ou physiques) entre les usagers et les machinistes de la RATP se traduit par un **ABSENTÉISME** en hausse, une dégradation du **CLIMAT SOCIAL**, et même des **TROUBLES PSYCHOLOGIQUES**. Comment accompagner les 1 200 machinistes du réseau ?

### SOLUTION

Mise en place d'un cursus "*Observer, analyser et rester vigilant dans son quotidien*" de 5 ateliers. Travail autour d'outils pratiques et de situations concrètes tournés vers l'opérationnel et l'émotionnel grâce à des disciplines comme la **#PNL** et la **#KINÉSIOLOGIE**.

### RÉSULTATS

- 1<sup>er</sup> cursus de 5 ateliers dispensé en 2019 auprès d'un premier groupe de machinistes du réseau
- Diminution observée de 20% de l'absentéisme sur le 1<sup>er</sup> semestre 2019
- Nouveau cursus de 5 ateliers auprès d'un second groupe de machinistes en cours d'organisation





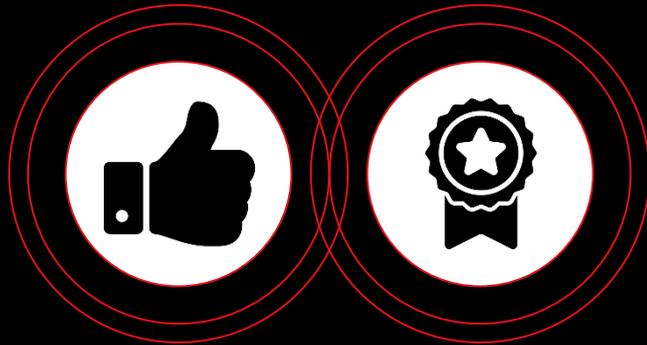
---

**NOS FORCES**

[CORPO HEALTH]

# NOS FORCES

- Des ateliers **cousus main** par des intervenants avec plus de 10 ans d'expérience
- L'assurance d'une cohérence globale grâce au travail de nos experts ayant la **double casquette** : coach et formateur
- Un accompagnement **adapté à la situation** pour rendre les bénéfices durables
- Un suivi assuré par un **responsable commercial** référent





---

**POUR ALLER  
PLUS LOIN**

## [POUR ALLER PLUS LOIN...] **VIDÉOS**

Pour répondre aux nouveaux modes de travail, nous vous proposons de vous accompagner également par le biais de vidéos "teasing". Accédez à des bonnes pratiques via des vidéos ludiques, accessibles et adaptées aux problématiques de vos collaborateurs. Ces vidéos permettent d'équiper vos salariés grâce à des techniques facilement applicables dans un environnement pro et perso et de pérenniser les actions sur le long terme. De plus, elles sont à disposition et accessibles à tous vos collaborateurs, au moment où ils le souhaitent.

### PUBLIC

Tout public (employé, cadre et manager) - Equipe sur siège, site ou en directement en contact avec le public (call center, commerciaux, salariés en boutique, technicien...)

### FORMAT

15 min - accès 24/24 - PC, tablette et mobile

### BÉNÉFICES

- # Gain d'autonomie
- # Meilleure prise en compte de "ma" personne
- # Augmentation du bien-être physique et psychologique



[POUR ALLER PLUS LOIN...]

# EXEMPLES DE THÉMATIQUES

## #1 Vidéo **Mieux se connaître**

➤ Techniques de kinésiologie

## #2 Vidéo **Gestion des conflits internes et externes**

➤ Techniques de kinésiologie

## #3 Vidéo **Mieux interagir avec les autres**

➤ Techniques de feedback via des techniques de PNL

## #4 Vidéo **Mieux bouger**

➤ Routine de mobilité articulaire et renforcement

## #5 Vidéo **Mieux vivre**

➤ Technique de relaxation et meilleure gestion de ses émotions

**Vous souhaitez affiner une autre thématique ?  
Nous serions ravis de la co-construire ensemble...**





# CONTACT

---

Xavier Dubrulle • 06 52 85 10 54 • [xavier@corpohealth.fr](mailto:xavier@corpohealth.fr)