

### Votre pause Sophro...

10 Séances - Max 12 Pers.

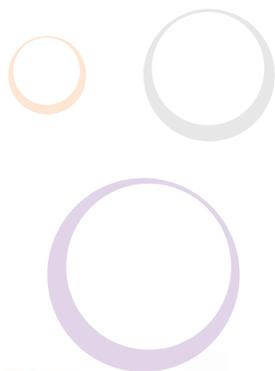
Pleine conscience et autres outils simples de gestion de stress adaptés aux milieux professionnels des managers et de leurs équipes. Mais aussi au service de la performance sportive, des élèves...

Possibilité d'adaptation du nombre de séances, de la fréquence et de la durée de celles-ci.

### Votre expertise Happy Pro.

'Sur mesure'.

- ✓ Consultance en Leadership Collaboratif;
- ✓ Consultance en Gestion du stress et Bien-être au travail;
- ✓ Consultance en Organisation & Management  
Recrutement/Client Service/Administratif.



Plus d'informations...



[www.kazuki.eu](http://www.kazuki.eu)

**Valérie Delmulle**  
+32 497 10 00 50  
[info@kazuki.eu](mailto:info@kazuki.eu)

 [facebook/kazuki.eu](https://facebook.com/kazuki.eu)

## CORPORATE - ENTREPRISES

Espace des services offerts aux indépendants, starters, PME & grands groupes mais aussi les associations, les clubs sportifs, les écoles, le monde médical ...



# Kazuki

3 Harmonies

Esprit, Cœur, Corps

3 Couleurs

Sophrologie, Coaching, Autres outils

3 Départements

Life/Particuliers, Academy/Académie, Corporate/Entreprises

Kazuki: Prénom masculin japonais qui signifie « Espoir d'harmonie »

Ne pas jeter sur la voie publique

De nombreuses études révèlent que le nombre de travailleurs présentant les caractéristiques de stress est en constante progression.

Les cas de Burn-out/Bore-out sont en augmentation constante poussant les autorités à légiférer en la matière.

Pourtant dans beaucoup d'entreprises et d'organisations, ces thèmes restent tabous par manque de connaissance ou d'outils pour y faire face.

Les premières victimes... vos collaborateurs les plus motivés, les plus engagés, 'vos champions'... victimes de leur enthousiasme et leur engagement.

**C'est pourquoi, nous proposons notre expertise pour un nouvel éclairage en gestion de stress et mieux-être au travail par une gestion proactive et/ou réactive.**



## Pour qui ?

Tout salarié, tout indépendant, Starter, association, souhaitant mieux gérer son stress, son bien-être quotidien;

Tout dirigeant d'entreprise, de club sportif, école, responsable de service, DRH... soucieux du bien-être au travail;

Toute personne en charge de la prévention des risques psychosociaux, personne de confiance, membre du CE ou du CPPT...

## Pour quoi ?

Un retour sur investissement direct en intervenant pour :

- ✓ Réduire significativement le niveau de stress;
- ✓ Diminuer le taux d'absentéisme ou de présentéisme;
- ✓ Communiquer de manière adaptée;
- ✓ Améliorer la qualité du sommeil;
- ✓ Agir sur les problématiques de santé;
- ✓ Retrouver du sens et de la motivation au travail;
- ✓ Booster la concentration, la performance, la gestion du temps et la créativité;
- ✓ Gérer les surcharges de travail;
- ✓ Sensibilisé & prévenir le Burn-out/Bore-out...



## Comment ?

**Votre premier pas vers le Happy Pro...**  
**Workshops - Conférences - Learn@Lunch...**

*Entre 1H30 et 3H - Max 20 Pers.*

- ✓ Qu'est-ce que le stress ? Ses symptômes ? Comment agir dans mon équipe ?
- ✓ Burn-out/Bore-out, sommes-nous concernés ? Que faire ?
- ✓ Découverte de techniques de gestion de stress (Relaxation, Sophrologie, Mindfulness...);
- ✓ Mind Mapping, PNL en réunion, à l'école...

**Votre cheminement vers le Wellness@Work**  
**Workshops - Formations...**

*Journée(s) - Max 12 Pers.*

- ✓ Acquérir des compétences théoriques et pratiques de Stress-Coach;
- ✓ Time & Stress Management;
- ✓ Objectifs, Evaluation, Motivation, Feedback, Recadrage... Ma posture de Manager-Coach;
- ✓ Burn-out/Bore-out version all-in;
- ✓ Déterminer mon style de management;
- ✓ Sophro en classe ou en institution...

