

LES 5 SENS



*Pour des ateliers
vivants qui nourrissent
la cohésion d'équipe*



Les 5 Sens

Qui suis-je ?

Infirmière

Formée au Québec (Université McGill)
DU de santé au travail

Hypnothérapeute

En cabinet ou en collectif

Praticienne de shiatsu

Pour les particuliers ou en entreprise

Facilitatrice / animatrice

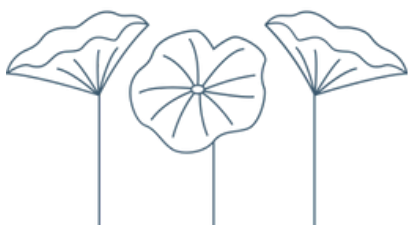
Auprès des salariés (secourisme) et des
jeunes (ateliers de savoir-être)

Intervenante bilingue

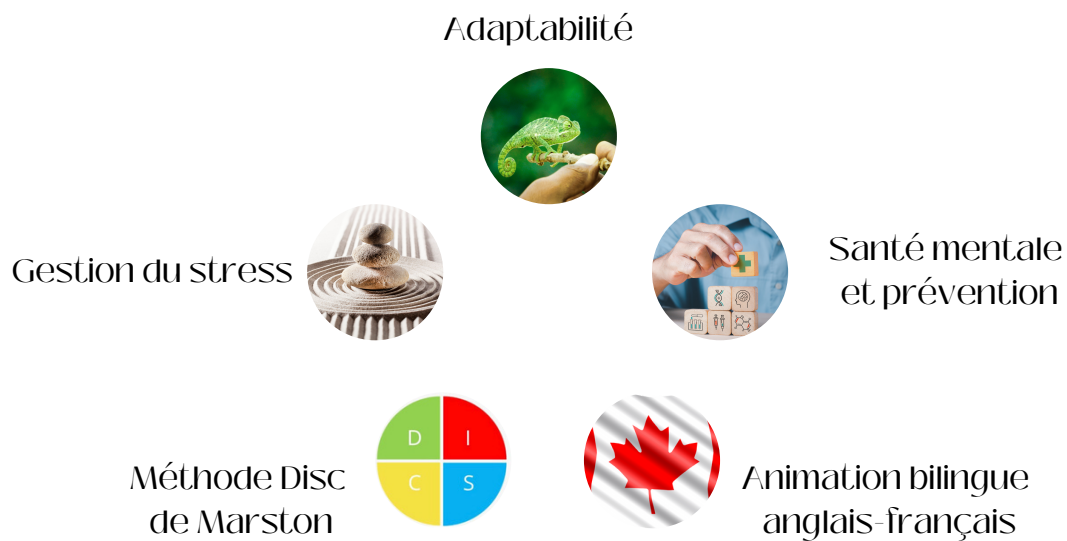
Ateliers, séances, formations en anglais

Mon parcours

- 12 ans au Québec : diplôme de professeure de yoga, diplôme de Sciences Infirmières, ouverture multiculturelle
- 25 ans d'expériences en entreprise: j'ai évolué dans de nombreux secteurs (industrie, tertiaire, agroalimentaire, associatif) pour des structures allant de la TPE à l'entreprise internationale
- Plus de 20 ans dans la gestion du stress (yoga, méditation, pleine conscience, gestion du stress au travail)
- 7 ans d'expérience en élaboration/animation d'ateliers en santé au travail: gestion du stress, alimentation et sommeil en travail posté, ergonomie au poste de travail, prévention des RPS et du burnout...



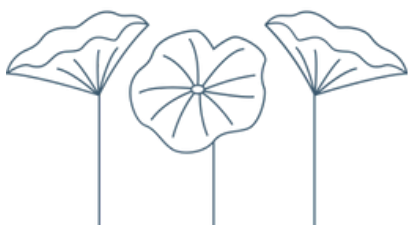
Mes compétences



Mes univers d'intervention

J'évolue autant dans le secteur de l'entreprise qu'au sein des universités, auprès de jeunes en missions locales, CFA ou lycées professionnels.

J'accompagne également les particuliers pour des séances individuelles ou des ateliers collectifs.



les cinq sens

Valoriser la santé mentale des salariés au service de l'entreprise...

Compétences en équipe

Mieux se comprendre entre collaborateurs
Prendre la parole en public

Mieux-être au travail

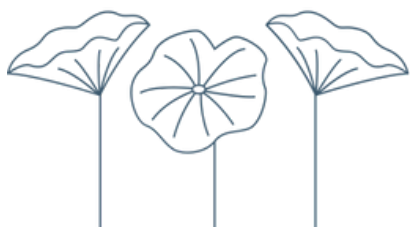
Mieux gérer son stress
Sommeil et alimentation en travail posté

Connaissance de soi

Développer la confiance en soi
Connaître les bases de la communication bienveillante



LES THÉMATIQUES À ABORDER
PEUVENT ÊTRE DÉFINIES AVEC VOUS !



Les modules



Compétences en équipe

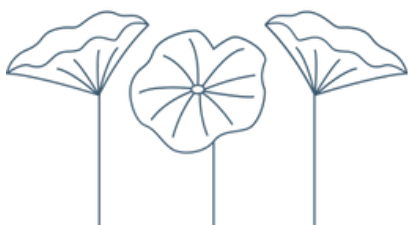
Favoriser les échanges et une communication fluide
pour une efficacité accrue

Mieux se comprendre entre collaborateurs (méthode Disc)

Aider les membres d'une équipe à mieux se comprendre et à intégrer des
moyens de communiquer simples et efficaces

Prendre la parole en public

Favoriser la cohésion et l'engagement des équipes grâce à l'éloquence pour les
encadrants



les cinq sens



Mieux-être au travail

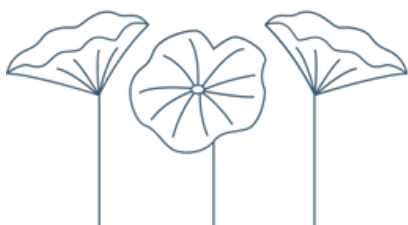
Aider vos collaborateurs à créer des conditions qui favorisent le bien-être et une implication positive

Mieux gérer son stress

Par une approche globale (mentale, émotionnelle, physique), acquérir des outils pour faire face au stress et développer un équilibre entre vie professionnelle et personnelle

Sommeil et alimentation en travail posté

Point sur les manières d'adapter son rythme de vie au travail posté, pour limiter la fatigue et accroître la performance en réduisant les accidents





Connaissance de soi

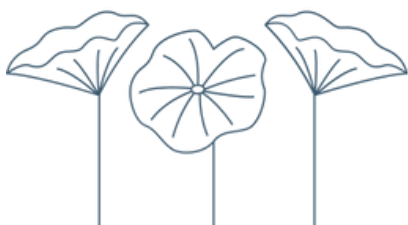
Favoriser l'autonomie des collaborateurs dans la gestion émotionnelle et la résolution de problèmes

Développer la confiance en soi

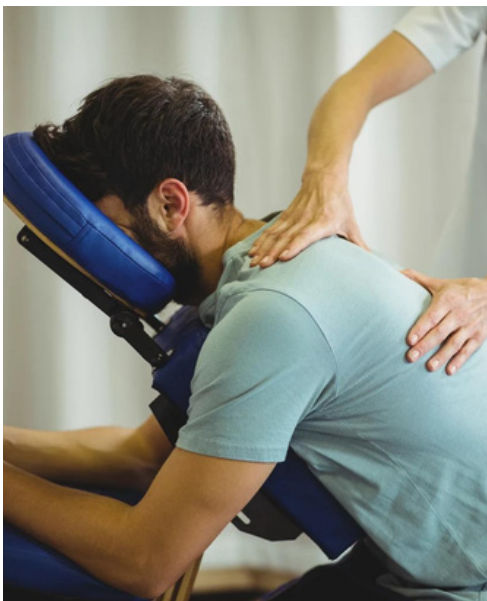
Aider les salariés à développer la confiance en eux pour s'impliquer, exprimer leurs idées et contribuer à l'engagement de tous

Connaître les bases de la communication bienveillante

Apprendre à communiquer dans le respect, pour favoriser les échanges fluides et gérer les conflits de manière constructive



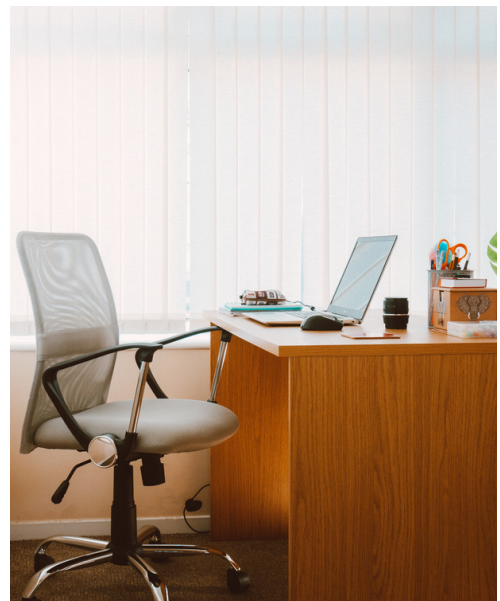
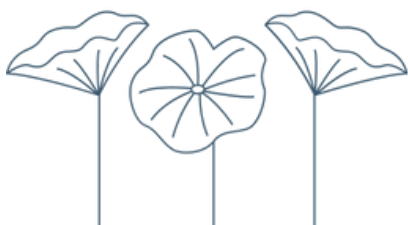
D'autres interventions



Shiatsu sur chaise

Réalisation de shiatsu sur chaise pour les salariés à la fréquence qui vous convient.

Cette pratique favorise une grande détente et peut se réaliser dans vos locaux avec le format qui vous convient (séquence de 15, 20 ou 30mn à la fréquence que vous définissez)



Ergonomie

Une formation courte de 15-20mn donne à un groupe de salariés les bases de l'ergonomie au poste de travail.

Dans un 2ème temps, revue individuelle des postes de travail pour les adapter à vos collaborateurs



Exemple de déroulement d'un atelier

VOICI LES DIFFÉRENTES SÉQUENCES D'UN ATELIER



Présentation

Objectifs

Tour de météo de chacun, attentes

Icebreaker pour créer du lien

Point sur les croyances de chacun en lien avec le sujet

Présentation théorique

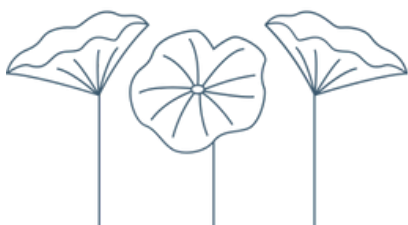
Jeux pour mettre en pratique le sujet

Retour de chacun sur la façon de s'appropriier l'outil

Questions

Cercle de clôture

LE DÉROULEMENT PEUT SE FAIRE
SUR-MESURE SELON VOS BESOINS



les cinq sens

L'offre

Un service à votre mesure

Je vous propose un atelier sur-mesure qui prend en compte vos besoins et votre contexte (RPS, projet RSE, etc.).

J'ai à coeur de vous accompagner pour faire de votre entreprise un lieu vivant où chacun a sa place et peut s'impliquer pleinement en utilisant toutes ses compétences.

Les outils que j'utilise sont l'échange, l'interactivité et le jeu, pour favoriser l'intégration des connaissances et la cohésion d'équipe.



**Tous les ateliers visent à développer l'engagement dans le groupe,
avec respect, bienveillance et autonomie**

Je reste à votre disposition pour toute information:

Virginie Crouy

Infirmière, Hypnothérapeute, Praticienne de shiatsu

Port. 06 09 42 40 67

les5senscrouy.info@gmail.com

www.les5senscrouy.com

