

# EVOLU'UP

CHAQUE MOIS UN RENDEZ VOUS BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

VOUS VOULEZ PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHO SOCIAUX DE VOS COLLABORATEURS ?  
NOUS AUSSI !

- ✓ NOUS FAISONS ENSEMBLE UN DIAGNOSTIC DE VOS BESOINS
- ✓ NOUS RECOLTONS L'AVIS DE VOS COLLABORATEURS
- ✓ NOUS VOUS PROPOSONS UN PROGRAMME PERSONNALISÉ
- ✓ VOUS CHOISISSEZ LES RDV BIEN-ÊTRE QUI VOUS CONVIENNENT

## NOS CHAMPS D'ACTION

- Expression & communication
- Détente
- Esprit & émotions
- Vitalité & équilibre

## VOS RESULTATS

- Épanouissement
- Productivité
- Engagement
- cohésion

## TARIFS ET MODALITÉS

3700 € / an, qui comprend :

- Le diagnostic
- 12 ateliers bien-être au travail de 1h30 pour 10 à 15 personnes
- Un bilan



100 AVENUE DE LA LIBERATION  
42120 LE COTEAU



07 66 60 20 02



CONTACT@EVOLUMIASOLUTIONS.FR

# EVOLU'UP

CHAQUE MOIS UN RENDEZ VOUS BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

## NOS ATELIERS

### Expression et communication

- S'affirmer par le chant et le théâtre
- chœur éphémère
- Oser s'exprimer simplement
- Parler avec tout son corps

### Détente

- Découvrir la cohérence cardiaque
- Initiation au yoga & yoga du rire
- Initiation à la méditation
- Initiation à l'auto hypnose
- Art thérapie

### Esprit et Émotions

- Se concentrer malgré tout
- Canaliser son mental
- Comprendre ses réactions au travail
- Lâcher prise en milieu pro

### Vitalité et équilibre

- Sommeil
- Nutrition
- Sport

