

VIVEZ SAIN, RESPIREZ !

FORMATIONS MODERNES POUR OPTIMISER LES
PERFORMANCES DE VOS COLLABORATEURS



Améliorer votre marque employeur
Fidéliser vos collaborateurs
Réduire l'absentéisme
Proposer des actions concrètes pour
une vie personnelle et professionnelle
épanouie



LM BE WELL
Prévention, santé & sport



LM BE WELL
Prévention, santé & sport

Le mouvement c'est la vie!

**Réduire
l'absentéisme**

**Réduction
des TMS et
RPS**

**Fidéliser vos
collaborateurs**

**Gagner en
efficacité et
productivité**

OFFRES A PERSONNALISER

- Conférence de sensibilisation
- Formation, à la journée ou 1/2 journée
- Atelier Echauffements/
Etirements
- Activités régulières de Pilates
- Team building

DE QUOI S'AGIT-IL?

"Le Mouvement, C'est la Vie", explore l'importance cruciale de l'activité physique pour le bien-être global. Elle couvre les bienfaits du sport pour le corps et l'esprit, allant de la prévention des maladies chroniques à l'amélioration de la santé mentale. Les participants apprendront comment intégrer des exercices adaptés dans leur routine quotidienne. Conseils ou pratiques, cette action encourage une approche proactive grâce à l'activité physique pour une vie saine et équilibrée.



LAURENCE MALINGRE

CONTACT 06 62 43 18 86



LM BE WELL
Prévention, santé & sport

Dos mode d'emploi

Travail de bureau

Réduire
l'absentéisme

Réduction
des TMS

Fidéliser vos
collaborateurs

Gagner en
efficacité et
productivité

OFFRES A PERSONNALISER

- Conférence de sensibilisation
- Formation, à la journée ou 1/2 journée
- Atelier Echauffements/ Etirements
- Activités régulières de Pilates

DE QUOI S'AGIT-IL?

La formation sur le dos en entreprise vise à réduire les problèmes de dos courants parmi les employés. Elle couvre l'importance de l'ergonomie au poste de travail, incluant l'ajustement des chaises, bureaux et écrans pour maintenir une posture correcte. Les participants apprennent des exercices simples pour renforcer les muscles du dos et des pauses régulières pour bouger et s'étirer. La formation inclut également des techniques sûres pour soulever et déplacer des objets lourds. Enfin, elle sensibilise à l'importance d'un mode de vie actif pour maintenir une bonne santé dorsale.



LAURENCE MALINGRE

CONTACT 06 62 43 18 86



LM BE WELL
Prévention, santé & sport

Dos mode d'emploi

Port de charges et manutention

Réduire
l'absentéisme

Réduction
des TMS

Fidéliser vos
collaborateurs

Gagner en
efficacité et
productivité

OFFRES A PERSONNALISER

- Conférence de sensibilisation
- Formation, à la journée ou 1/2 journée
- Atelier Echauffements/ Etirements
- Atelier Gestes et postures

DE QUOI S'AGIT-IL?

La formation sur le dos en entreprise vise à réduire les problèmes de dos courants parmi les employés. Elle couvre l'importance de l'ergonomie au poste de travail, incluant l'ajustement des chaises, bureaux et écrans pour maintenir une posture correcte. Les participants apprennent des exercices simples pour renforcer les muscles du dos et des pauses régulières pour bouger et s'étirer. La formation inclut également des techniques sûres pour soulever et déplacer des objets lourds. On insistera sur les bienfaits des échauffements. Enfin, elle sensibilise à l'importance d'un mode de vie actif pour maintenir une bonne santé dorsale.



LAURENCE MALINGRE

CONTACT 06 62 43 18 86



LM BE WELL
Prévention, santé & sport

L'alimentation: un remède aux maux modernes

Offrir un axe
nouveau de
QVCT

Améliorer la
cohésion
d'équipe

Impact positif
sur les TMS et
RPS

Améliorer vie
pro et perso

Fidéliser et
donner une
image positive
de l'entreprise

OFFRES A PERSONNALISER

- Conférence de sensibilisation
- Formation, à la journée ou 1/2 journée
- Analyse individuelle de la composition corporelle et conseils.

LAURENCE MALINGRE

CONTACT 06 62 43 18 86

DE QUOI S'AGIT-IL?

L'alimentation joue un rôle crucial dans la prévention et la gestion des maladies modernes telles que le diabète, l'obésité et les maladies cardiovasculaires et indirectement le stress. Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, grains entiers et protéines maigres, peut renforcer le système immunitaire et améliorer la santé mentale. Les nutriments essentiels et les antioxydants présents dans les aliments sains aident à réduire l'inflammation et à promouvoir le bien-être général. Ainsi, bien manger est un remède efficace contre de nombreux maux contemporains.

Le sommeil, la base d'une vie équilibrée!

Couvrir
le pilier social
de la RSE

Réduction
des TMS et
RPS

Fidéliser vos
collaborateurs

Gagner en
efficacité et
productivité

Améliorer
vie pro et
perso

OFFRES A PERSONNALISER

- Conférence de sensibilisation
- Formation à la journée ou 1/2 journée

DE QUOI S'AGIT-IL?

Le sommeil de qualité améliore la concentration et la productivité, permettant d'accomplir les tâches de manière plus efficace. Il renforce également la mémoire et les capacités d'apprentissage.

Un bon repos et le respect de ses rythmes réduit le stress et améliore la gestion des émotions, contribuant à un environnement de travail plus harmonieux. Il stimule la créativité et la prise de décision.

Enfin, un sommeil réparateur aide à maintenir une bonne santé physique et mentale, réduisant l'absentéisme et favorisant un bien-être général au travail.



LAURENCE MALINGRE

CONTACT 06 62 43 18 86



LM BE WELL
Prévention, santé & sport

Le stress : comment le dompter !

**Couvrir
le pilier social
de la RSE**

**Réduction
des TMS et
RPS**

**Fidéliser vos
collaborateurs**

**Gagner en
efficacité et
productivité**

**Améliorer
vie pro et
perso**

OFFRES A PERSONNALISER

- Conférence de sensibilisation
- Formation à la journée ou 1/2 journée

DE QUOI S'AGIT-IL?

Pour mieux gérer le stress en entreprise, il est essentiel de favoriser un environnement de travail sain au risque de réduire la productivité et le bien-être des employés.

Pour l'appivoiser, les entreprises peuvent mettre en place des programmes de gestion du stress, tels que des séances de méditation ou des ateliers de gestion du temps, encourager la communication ouverte et le soutien mutuel entre collègues. Pour aller plus loin, la connaissance de soi et des rythmes ainsi que des conseils simples d'alimentation et d'activité physique vont s'ajouter pour permettre aussi de réduire significativement le stress.



LAURENCE MALINGRE

CONTACT 06 62 43 18 86



LM BE WELL
Prévention, santé & sport

Le travail en décalé: mieux le vivre.

**Couvrir
le pilier social
de la RSE**

**Réduction
des RPS**

**Améliorer la
vie perso et la
vie pro**

**Gagner en
efficacité et
productivité**

OFFRES A PERSONNALISER

- Conférence de sensibilisation
- Formation 1/2 journée

DE QUOI S'AGIT-IL?

Le travail en décalé, aussi appelé travail posté, concerne les emplois avec des horaires non conventionnels, comme le travail de nuit ou les rotations. Il peut perturber le rythme circadien, causant des problèmes de sommeil, de santé et d'équilibre vie professionnelle-vie personnelle. Pour mieux le vivre, il est recommandé de maintenir une routine de sommeil régulière, d'améliorer l'environnement de sommeil (obscurité, silence), de suivre une alimentation équilibrée et d'exercer régulièrement. Enfin, il est crucial de rester socialement connecté et de communiquer avec ses proches pour un soutien moral.



LAURENCE MALINGRE

CONTACT 06 62 43 18 86



LM BE WELL
Prévention, santé & sport

Dirigeants: "santé" vous bien!

**Optimiser
vos
performances**

**Gagner en
endurance**

**Apprendre à
souffler**

**Gérer une
alimentation
saine**

OFFRES A PERSONNALISER

- Conférence de sensibilisation
- Formation, à la journée ou 1/2 journée
- Coaching individuel
 - sportif
 - alimentaire
 - sommeil

DE QUOI S'AGIT-IL?

Les chefs d'entreprise ont une vie bien remplie. Leur vie s'apparente à celle des sportifs de haut niveau nécessitant, endurance, résistance, hygiène de vie contrôlée.

Vous n'avez pas besoin de penser à ces points, faites vous accompagner pour apprendre:

- la conscience de qui vous êtes à l'instant T
- le respect de vos rythmes
- une alimentation saine et équilibrée
- le maintien de votre performance physique



LAURENCE MALINGRE

CONTACT 06 62 43 18 86



LM BE WELL
Prévention, santé & sport

FEMMES SENIORS: acceptez et osez!

**Volet
inclusion de
la RSE**

**Optimiser
vos
performances**

**Retrouver
du
dynamisme**

**Gérer une
alimentation
saine**

OFFRES A PERSONNALISER

- Conférence de sensibilisation
- Formation à la journée ou 1/2 journée
- Coaching individuel
 - sportif
 - alimentaire
 - sommeil



LAURENCE MALINGRE

CONTACT 06 62 43 18 86

DE QUOI S'AGIT-IL?

Les femmes autour de 50 ans vivent de grands changements internes liés à la physiologie. Cela implique aussi des changements sur le plan physique et mental.

Rien n'est fatalité, apprendre à accepter et à appliquer quelques notions simples vous aidera à vivre mieux au quotidien. Vous retrouverez de la performance et la foi en vous, pour oser et briller dans l'entreprise et dans votre vie.

Discours ouvert aux hommes pour mieux comprendre les femmes qui vous entourent !

CADRES DIRIGEANTS,
CHEFS D'ENTREPRISE

VIVEZ, RESPIREZ !

OSEZ SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Les randonnées font du bien au corps et au moral. Elles constituent une alternative efficace aux activités sportives et libèrent l'esprit pour augmenter sa performance au travail.



Randonnées journées locales
ou cours séjour jusqu'à 5
jours.

Coaching et libération des
pensées et des émotions.

LAURENCE MALINGRE