



Dune de Pilates

Coaching pour mieux vivre au travail

Mission

Pour un mieux être

Je suis convaincu que le bien être de chaque individu **au travail** contribue à une société plus équilibrée et en harmonie. Je propose aux entreprises des ateliers pour leurs salariés. J'utilise une approche qui se veut multidisciplinaire, ludique et participative pour une meilleure **qualité de vie au travail**.

Qualité de vie au travail

Flexibilité, souplesse et harmonie, sérénité, épanouissement, équilibre, motivation et sens, envie, bien-être et productivité, confort, facilité, bienveillance, vibration, positif, santé, pré-requis, subjectivité, créativité, dynamique, faire ensemble sont autant de mots que vous nous citez pour définir la Qualité de Vie au Travail (QVT).



Ma proposition

Donnez à vos collaborateurs des conseils valorisant leur:

- Bien-être physique
- Bien-être mental

Ateliers en présentiel ou en ligne
de 45 min à 1h30
en groupe de 5 à 50 personnes

Mieux vivre au travail

Les ateliers



- ✿ Initiation pilates et qi gong
- ✿ La respiration: anti stress naturel
- ✿ Apaiser son mental avec la méditation
- ✿ Gagner en concentration
- ✿ Gagner en confiance en soi
- ✿ Fatigue oculaire
- ✿ Techniques d'auto-massage

Pourquoi une approche ludique et participative ?

L'orateur peut avoir une connaissance très approfondie de son sujet mais si personne ne l'écoute, sa sagacité sera vaine.



**Mieux vivre
au travail**

Initiation pilates et qi gong

Proposez à vos équipes de découvrir l'une de ces 2 disciplines au choix.

Au cours de cet atelier d'initiation, vous découvrirez les bienfaits de la discipline et les techniques de base de celle-ci.

Solutions:

quelques conseils d'alignements posturaux. (pilates, Qi Gong)

centrage (pilates, Qi Gong)

frappes de la joie (Qi Gong)

étirements (pilates)

Bénéfices:

maintien postural, baisse des douleurs articulaires

amélioration force, souplesse et mobilité

favorise l'équilibre physique et psychique





La respiration: anti stress naturel

Respirez et ouvrez votre esprit, le voyage est sur le point de commencer!

Notre environnement est sans cesse en mouvement, changeant voire chaotique, et pourtant nous avons en nous des ressources pour nous y adapter.

Solutions:

- comprendre les mécanismes de la respiration
- sensibilisation à la cohérence cardiaque
- respi-routines

Bénéfices:

- réduction du stress
- régulation autonome des émotions
- sommeil plus récupérateur



Apaiser son mental avec la méditation

“je suis pressé, j’ai méditation”, il n’est pas rare d’entendre ce genre de phrases dans nos sociétés..;

La méditation est un cadeau que l’on se fait, une parenthèse, une pause. Elle ne se consomme pas, elle s’intègre à notre existence.

Solutions:

- centrage
- respiration
- visualisation

Bénéfices:

- favorise le bien-être général
- améliore la concentration et la créativité
- meilleure gestion du stress



Gagner en concentration

Comment bien hiérarchiser ses tâches si nous sommes dispersés?

Solutions:

- identification et acceptation des moments de déconcentration
- routines adaptées à nos besoins en lien avec le cycle circadien
- techniques de centrage

Bénéfices:

- efficacité au travail
- élimination de la charge mentale
- vous serez capable de prioriser



Gagner en confiance en soi

Le nouveau-né tombera plusieurs dizaines de fois avant d'apprendre la marche. S'est-il découragé pour autant?

Gagner en confiance, c'est d'abord accepter l'échec, faire un premier pas dans une zone inconnue, sauter dans le vide.

Solutions:

- théâtre (proposition de saynètes)
- trouver sa voix par le chant
- yoga du rire

Bénéfices:

- poser sa voix
- gagner en autodérision
- apprendre à improviser
- meilleure estime de soi



Fatigue oculaire

L'augmentation du temps de travail sur écran a provoqué une hausse de la fatigue visuelle. Surcharge informationnelle, sursollicitation (écran, lumière artificielle, air climatisé) cela entraîne un assèchement des yeux, des picotements, des maux de tête, mais aussi des troubles de la concentration ou de la mémoire.

Solutions:

- exercices simples issus du yoga des yeux
- qi gong des yeux
- routines d'hygiène oculaire

Bénéfices:

- repos des yeux
- plus grande endurance des muscles oculaires
- retarde la dégénérescence des yeux



Auto-Massage

L'auto-massage permet de se revitaliser et de se relaxer, simplement et rapidement.

Il permet d'apprendre à s'auto-réguler

Il peut se pratiquer à n'importe quel moment de la journée, ne nécessitant pas d'espace dédié.

Solutions:

- routines d'auto massage
- découvertes de différentes techniques issues de la réflexologie, de l'auto-shiatsu, de l'acupression

Bénéfices:

- permet d'éliminer ou d'amoindrir tensions et fatigue
- renforce le système immunitaire
- stimule la circulation de l'énergie



Gestion du stress et technique de relaxation

Le stress arrive lorsque l'être humain est confronté à une situation nouvelle, non automatisée par le cerveau. Il accélère la fréquence cardiaque et peut générer une perte de contrôle.

Solutions:

- techniques de respiration
- auto-massages
- points d'acupression
- visualisation positive

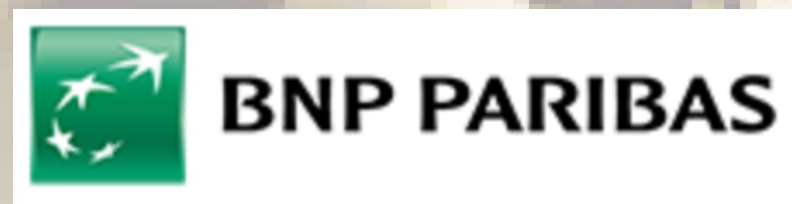
Bénéfices:

- atteindre l'état de relaxation
- apprendre à réguler son propre stress
- centrage

Ils m'ont fait confiance



Avec Corpo Health:



Contactez-moi

**Je suis là pour répondre
à vos questions.**

E-mail
hugorodriguezrocha@gmail.com

Numéro de téléphone
06 81 01 23 15

