

Sophie Giquel

Performance Sport Business

Présentation Pack QVT

Pack QVT



Améliorez le bien-être et la santé
de vos collaborateurs au travail
QVT - RSE.



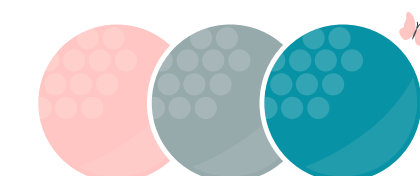
CONFERENCES



FORMATION



ATELIERS



Bien-être et santé au travail



Pack QVT : objectifs & cibles

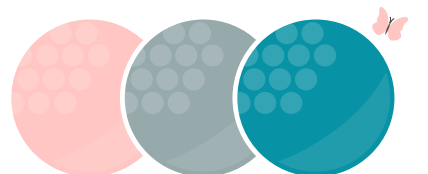


Sensibiliser et former vos collaborateurs :

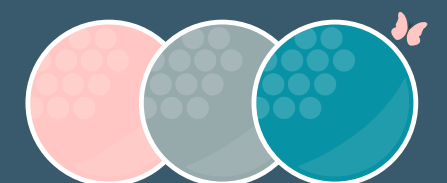
- à l'intelligence émotionnelle
- à la gestion du stress
- au bien-être et santé au travail



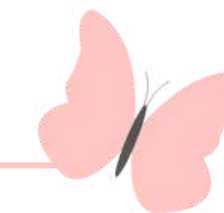
Dirigeants, managers, collaborateurs



Méthode



Conférences



Le bien-être au service de la performance



1h + 30min de questions réponses

- 1 intervenante
- Nbre participants illimité



Tarif : 2.000€ HT*

Prendre soin durablement de sa santé mentale



1h + 30min de questions réponses

- 2 intervenantes 
- Nbre participants illimité



Tarif : 3.500€ HT*



Experte associée, psychologue du travail.

**Hors Frais de déplacement et location de salle*

Formation



"Intelligence émotionnelle et gestion du stress"

Basé sur l'alignement Tête Coeur Corps



1 journée de 9h à 18h



- Gérer son niveau d'énergie
- Comprendre ses émotions et leur impact
- Apprivoiser son stress
- Gérer sa charge mentale



12 personnes maximum



Parallèle Sport et entreprise

€ **TARIF : 1.700€ HT***

1 intervenante

**Hors Frais de déplacement et location de salle*

Ateliers



"Bien-être et santé au travail"



1 journée de 9h à 17h30



3 ateliers de 20min

Rotation toutes les 30min

- Echauffement et étirements
- Nutrition et hydratation
- Gestion des émotions et du stress



100 personnes maximum à la journée

Vos salariés s'inscrivent sur leur temps de travail

12 personnes maximum par atelier



Equipe : préparateur physique, nutritionniste, Sophie Giquel, MyGolfCare

€ **TARIF : 2.900€ HT***

3 intervenants 

**Hors Frais de déplacement et location de salle*

Contact



sophie@sophiegiquel.com

www.sophiegiquel.com

+33 (0)6 20 52 64 88



Sophie Giquel

