

# FORMATION

## Mieux VIVRE, Mieux se CONNAÎTRE

Vous avez instauré au sein de vos agences, la BIENVEILLANCE.  
Félicitation !

**Malgré tout :**

- Votre personnel est régulièrement absent, malade, il manque d'énergie ?
- Vos chantiers trainent en longueur.
- Vous sentez de la démotivation.
- Vos objectifs financiers sont loin des prévisionnels.

**Sans un personnel en forme, vous réduisez vos performances.**

**Alors comment redynamiser ses effectifs ?**

Notre formation a pour but de faire prendre conscience à vos collaborateurs, à vos compagnons, l'importance d'être acteur de sa propre santé. Nous enseignerons à vos équipes, les règles essentielles du mieux vivre.

La maladie n'est souvent que la résultante d'un ensemble de dysfonctionnement du corps humain.

En prendre conscience, c'est déjà faire un pas en avant vers la santé...

**Le stress provoque de l'acidité. L'effort produit de l'acidité. La malnutrition, la malbouffe provoque de l'acidité et permet l'immiscion des parasites dans le corps. Tout cela provoque des inflammations, des douleurs chroniques. Cela réduit les performances de vos collaborateurs et provoque les arrêts de travail.**

## CHANGEONS CELA

## **Le programme :**

- Prendre conscience des besoins de son corps.
- L'importance du « mieux vaut prévenir que guérir »
- L'approche holistique plutôt qu'allopathique.
- L'importance de l'hydratation. Choisir son eau. Les bienfaits de l'eau alcaline.
- La respiration. Son impact sur le corps
- Comprendre ce que l'on mange et les dommages qu'une mauvaise alimentation produit.
- Comment gérer son stress.
- La posturologie hors du travail.
- Les solutions naturelles pour maintenir son corps en bonne santé et éviter les maladies chroniques.
- Et quelques techniques de massages à réaliser seul pour se redynamiser et se soulager.

**Ce programme est dispensé par un praticien naturopathe ayant une connaissance parfaite du BTP donc des problématiques.**

Possibilité de dispenser cette formation (2h) sur chantier en lieu et place de vos starters ou ¼ d'heure sécurité (entre 7h30 et 9h30 et en après midi (au démarrage par exemple) ou en agence selon vos disponibilités.

**Chaque employé recevra à la fin de la formation, un petit guide élaboré par notre centre, logoté au nom de votre entreprise, pour lui permettre d'appliquer les règles essentielles du bien être.**

**CONTACT : Benoit DELARETTE**

**07 45 81 47 93**