

# holisens

bien-être, bien vivre,  
qualité de vie au travail



Notre offre dédiée aux entreprises

# Le bien-être au travail ...



# 1<sup>er</sup> levier de performance de votre entreprise

La Qualité de Vie au Travail est aujourd'hui considérée par près de la moitié des salariés comme un critère essentiel de motivation dans leur travail.

**COÛT MOYEN DU DÉSENGAGEMENT DES SALARIÉS EN FRANCE  
PAR AN PAR ENTREPRISE  
12 600 € \***

## **ABSENTÉISME**

- 16,6 jours/ an par salarié
- 55% ont une source liée à la vie au travail \*\*

## **TURNOVER**

- 15,1% en prévision pour 2018
- VS 13,7% en 2013 \*\*\*



\* IBET (Indice de bien-être au travail) - 2016

\*\* 8<sup>ème</sup> baromètre du groupe de conseil Ayming – 2016

\*\*\* Etude Hay Group

# Qui sommes-nous

**HoliSens** est un collectif dédié au bien-être en entreprise et chez soi composé de 6 consultants aux expertises complémentaires.

Nous vous proposons d'intervenir dans vos locaux selon différentes formules correspondant à vos besoins, envies et possibilités du moment.

Au cours de journées, semaines, interventions récurrentes ou ponctuelles, nous mettons nos compétences à votre service pour vous aider à améliorer la « qualité de vie au travail\* » de votre entreprise.

\* QVT

**En permettant au plus grand nombre d'accéder à un mieux-être et en offrant à chacun les clés de sa santé et de son épanouissement, vous actionnez le premier levier de performance de votre entreprise.**

# Nos intervenants

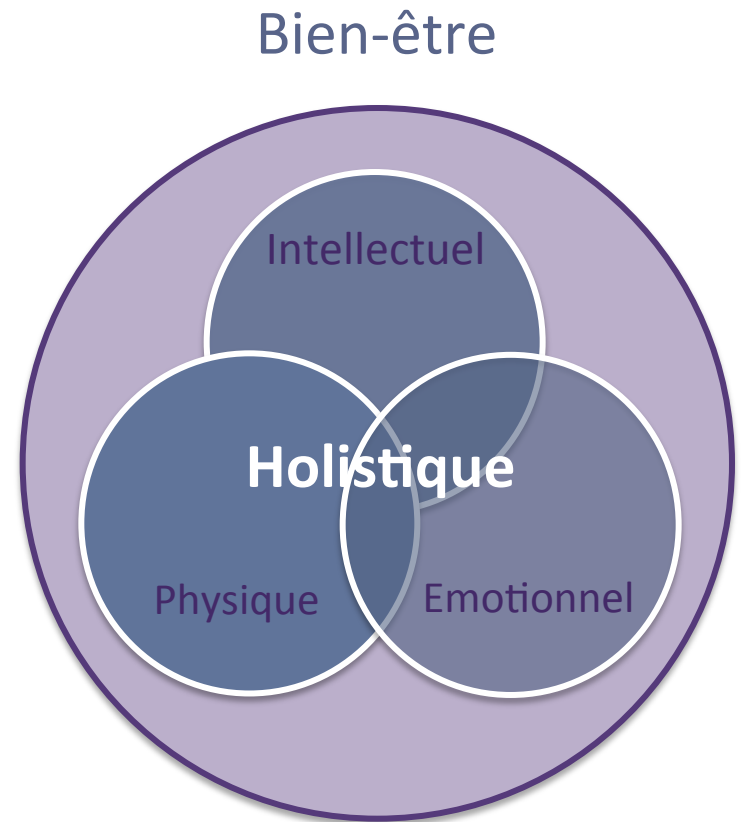
Six consultants qualifiés et complémentaires pour un regard global posé sur la qualité de vie au travail.

Une approche holistique du bien-être de vos salariés ...

Environnement de vie, alimentation, équilibre physique, psychologique et émotionnel, sont autant de portes d'accès à notre épanouissement.

Tous sont pris en charge par les différentes activités de notre collectif :

- Sophrologie
- Aromathérapie
- Hypnose
- Technique de libération des émotions
- Massages
- Feng Shui
- Communication intuitive
- Naturopathie ou Hygiène de vie



# Evelyne Charolais



## **MASSO-RELAXOLOGUE, SPÉCIALISÉE EN MASSAGE DU MONDE**

- Certifiée par la FFMBE (Fédération Française des Massages Bien-Etre)
- Fondatrice de la société So Serenity, cabinet de relaxation à Puteaux
- Formatrice en massage professionnel pour l'école Européenne du bien-être
- Créatrice de protocoles de soins corporel et visage

## **ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE POUR LES ENTREPRISES**

- Massage shiatsu sur chaise ergonomique : amma assis
- Consultante bien-être en posturologie au travail

## **PARTICIPATION AUX ÉVÉNEMENTS**

- Cien by Lidl,
- Emma Noël,
- Paris Games Week

## **ORGANISATRICE**

D'un brunch bien-être pour la journée de la femme

# Céline Charron



## **DOMOTHÉRAPEUTE - SPECIALISEE DANS L'AMELIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE PAR L'ENVIRONNEMENT**

- Fondatrice de Fairsens, site et entreprise dédiés à l'amélioration des espaces de vie
- Consultante (précurseur) en décoration éco-responsable depuis 8 ans
- Certifiée en Feng Shui par Bruno Lecourt, expert Feng Shui
- Diplômée en géobiologie par la Fédération Française de Géobiologie

## **PRATICIENNE EN THÉRAPIE BRÈVE ET PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE**

- Certifiée en EFT (technique de libération des émotions) par Noëlle Cassan
- Certifiée en thérapie brève et en Matrix Reimprinting par Marion Blique (seule formatrice agréée en France)
- Spécialisée dans l'identification et le dépassement des pensées limitantes, des peurs, des schémas répétitifs

Une démarche d'hamonisation « globale » corps/esprit/lieu

## **AUTEUR & INTERVENANTE**

- Contribution régulière à la rédaction d'articles de blogs et de Webzine (Marie-Claire Maison, Journal Des Femmes, My Happy job, Fairsens ...)
- Dans des émissions sur France Info, la Maison France Cinq, Ma Chaîne Etudiante
- En entreprise
- Formatrice à l'institut de formation Cassiopée à Chatou

# Pauline Dumail



## **AROMATHÉRAPIE, OLFACTOTHÉRAPIE ET FLEURS DE BACH**

- Formée en Aromathérapie par le Dr Fabienne Millet
- Formée en Olfactothérapie par Patty Canac
- 10 années de pratique

## **ANIMATION DE CONFÉRENCES ET ATELIERS EN ENTREPRISES SUR**

- Une approche naturelle de la santé par une initiation à l'aromathérapie
- La gestion du stress et des émotions par l'olfactothérapie autour d'ateliers ludiques de création de parfums

## **AUTEUR**

- Auteur d'un roman « la vie est un parfum, respirez-la ! » paru en mars 2017
- Et d'un blog de contenu sur les huiles essentielles et les Fleurs de Bach



# Emmanuelle Lerbret



## **PRATICIEN DE SANTÉ NATUROPATHE**

- Fondatrice de l'Atelier Naturo à Puteaux (consultations, ateliers)
- Diplômée en Naturopathie de l'institut Euronature et de la FENHAMANN
- Formée à la Cuisine diététique Bio par Brigitte Mercier Fichaux
- Formée à la Nutrithérapie par le Docteur Jean-Paul Curtay
- Formation continue en Micro-nutrition auprès de l'IEMD et Phytothérapie auprès de IESV

## **DOMAINES D'INTERVENTION**

- Alimentation santé, cuisine bio
- Prévention, mieux-être, accompagnement des troubles chroniques
- Phytothérapie (plantes, huiles essentielles, bourgeons, fleurs de bach)
- Micro nutrition (compléments alimentaires)

## **COMPÉTENCES**

- Consultations de naturopathie
- Animation d'ateliers de cuisine bio
- Animation d'ateliers sur des thématiques de bien-être et de santé naturelle
- Animation de Conférences
- Formation
- Interventions auprès de particuliers, de collectivités, d'entreprises

# Catherine Lombardin



## **MANAGEMENT COMPORTEMENTAL , SCIENCES COGNITIVES**

Diplômée de l'EFH, consultante PREDOM : Expertise de 9 années

- Analyse du profil cérébral et comportemental
- Des « clés » pour comprendre son fonctionnement cérébral, ses comportements, ses schémas psychologiques
- Améliorer véritablement sa communication, son relationnel, son mieux Etre

## **GESTES DE 1ERS SECOURS**

Formatrice INRS et Croix Rouge Française / Secouriste bénévole : Compétence de 9 années

- Apprendre les gestes de 1ers secours pour intervenir en attendant les secours lors d'un accident, d'un malaise
- Prendre en charge un arrêt cardiaque, utiliser un défibrillateur
- Conduite à tenir en cas d'AVC, étouffement, hémorragie, perte de connaissance, brûlure, traumatisme, plaie

## **PARCOURS**

- 14 ans d'entrepreneuriat
- Fondatrice et dirigeante de l'organisme de formation KT CONSULTING & FORMATION

# Sophie Vesoul



## **SOPHROLOGUE, PRATICIEN EN HYPNOSE SPÉCIALISÉE EN GESTION DU STRESS ET DU SOMMEIL**

- Formée à la sophrologie à l'institut de formation à la sophrologie (IFS)
- Formée à l'hypnose à l'institut français des thérapies alternatives (HYNOSUP/IFTA)
- Membre de la chambre syndicale de sophrologie et de l'observatoire national de la sophrologie

## **CONSULTANTE EN QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL**

- Formée à la démarche appréciative (*Appreciative Inquiry, psychologie positive pour la conduite du changement*) par l'Institut Français d'Appreciative Inquiry
- Formée aux risques psychosociaux par la CRAMIF ...

## **CRÉATRICE ET ORGANISATRICE D'UN SALON SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL**

## **AUTEUR**

D'un blog sur le bien-être et la qualité de vie au travail et d'articles sur le webzine « My Happy Job »

## **PARCOURS INITIAL**

- Plus de 25 ans en pharmacie hospitalière
- Une formation à l'éducation thérapeutiques des patients.

# Nos formules

Nos différentes expériences nous ont permis de mettre en place trois formules efficaces en fonction de vos attentes et possibilités : **Holi**, **Pause** et **Flash**.



Holi



Pause



Flash

# Formule Holi : une semaine de bien-être

La formule HOLI vous permet d'offrir une semaine de bien-être à vos collaborateurs.

Tout au long de la semaine, différents ateliers, conférences et consultations leur sont proposés afin d'approfondir leur connaissance sur le mieux-être et leur donner des outils pratiques pour le mettre en œuvre.

Une semaine comme une bulle d'air, riche en apprentissages et en éveil.

La formule HOLI est modulable et nous l'établissons ensemble en fonction de vos besoins. Nous pouvons vous proposer :

- La présence de nos intervenants pendant 3h autour de la pose déjeuner
- Des ateliers de 2h à l'heure du déjeuner et/ou en fin d'après-midi
- Des conférences à l'heure du déjeuner et/ou en fin d'après-midi

La présence quotidienne de 3h peut se faire sous forme de stands ouverts ou semi-fermés selon l'intimité requise pour chaque pratique.



# Formule Pause : une journée de bien-être

La formule PAUSE vous permet d'offrir une journée de détente, d'échanges et d'enrichissement personnel à vos collaborateurs, tout en leur montrant que vous vous préoccupez d'eux et avez conscience que leur bien-être est essentiel à un fonctionnement optimal de l'entreprise.

La formule PAUSE est modulable et nous l'établissons ensemble en fonction de vos besoins. Nous vous proposons au choix et selon un planning défini ensemble:

- La présence de nos consultants sur des stands
- Des ateliers
- Des conférences
- Une formation sur toute la journée

Nous pouvons définir ensemble un fil conducteur pour cette journée, une grande thématique à explorer : le stress, la fatigue, la confiance en soi, l'environnement de vie, la connaissance de soi...



# Formule Flash : des interventions ponctuelles

La formule FLASH vous permet soit :

- De « tester » une approche de bien-être en entreprise
- De prolonger et d'approfondir les effets de la semaine ou de la journée bien-être, si vous l'avez déjà mis en place. Et de vous engager dans une démarche de QVT pérenne.

Ces interventions peuvent se faire sous la forme

- D'ateliers
- De conférences
- De formations de quelques heures

Un planning d'interventions peut-être mis en place pour des rendez-vous récurrents et/ou ponctuels.



# Thématiques

Gestion du stress, des émotions, confiance en soi, nutrition, sommeil, relation aux autres, team building ...  
Voici, à titre d'exemple, quelques thématiques qui peuvent être abordées au cours d'ateliers, de conférences, de journées thématiques. Ensemble nous affinerons et construirons votre projet sur mesure.

- **RELAXATION AU TRAVAIL**  
(Sophrologie, Olfactothérapie)
- **AMÉLIORER SA QUALITÉ DE SOMMEIL**  
(Feng Shui, Sophrologie, Aromathérapie, Naturopathie)
- **BOOSTER SES CAPACITÉS & SA CONFIANCE EN SOI**  
(Sophrologie, EFT)
- **BOOSTER EN ENTRETENIR SON ÉNERGIE**  
(Naturopathie, Olfactothérapie, Feng Shui)
- **PRÉSERVER SA SANTÉ**  
(Aromathérapie, Naturopathie)
- **CRÉER SON PROPRE PARFUM**  
(Olfactothérapie)
- **GESTE DE PREMIERS SECOURS**  
(Secourisme)
- **POSTURALE : BIEN SE TENIR AU BUREAU**  
(Massothérapie)
- **LES BONS CHOIX POUR MA PAUSE DÉJEUNER**  
(Naturopathie)
- **LE VENTRE, CARREFOUR DE NOTRE SANTÉ**  
(Naturopathie)
- **ENVIRONNEMENT ET MIEUX-ÊTRE**  
(Feng Shui)
- **LUTTER CONTRE LA PROCRASTINATION**  
(EFT)
- **GÉRER LA PRESSION AU TRAVAIL**  
(Sophrologie, Pedom)
- **GESTION DE CONFLITS**  
(Sophrologie, Pedom)



# Nos références

- **AIR FRANCE** (ROISSY)
- **ASSOCIATION DE PARENTS** (VAL D'OISE)
- **ASSOCIATION DE SÉNIORS** (VAL D'OISE)
- **AXA ASSURANCE**
- **AXA IMMOBILIER**
- **BANQUE NEUFLIZE**
- **BEST WESTERN** (LA ROCHELLE)
- **BNP**
- **CABINET D'AVOCATS** (PARIS)
- **CAP GEMINI**
- **COLLECTIVITÉ LOCALES** (VAL D'OISE)
- **COUR DES COMPTES** (LYON)
- **CROIX ROUGE FRANÇAISE**
- **DE LA COUR AU JARDIN** (IMMOBILIER – PARIS)
- **DESEGUAL**
- **DEXIA**
- **ÉCOLES, PRIMAIRES ET COLLÈGES** (95-92)
- **GDF SUEZ**
- **IMMOCHAN**
- **INRS** (PARIS)
- **L'ORÉAL**
- **MAISON DE L'EMPLOI** (VAL D'OISE)
- **MAISON DU LOTO**(LA ROCHELLE)
- **MINISTÈRE DE LA DÉFENSE** (AMICALE DE LA ROCHELLE)
- **MUREX**
- **ONET SÉCURITÉ** (SÉCURITÉ À PERSONNES, SÉCURITÉ DE SITES, BRIGADES CYNOPHILES – VAL D'OISE)
- **OSTÉOPATHES** (RP)
- **PARTICULIERS** (RP, CHARENTE MARITIME)
- **QUICK**
- **SAINT MACLOU** (PARIS)
- **SCHNEIDER ELECTRIC** (RUEIL- MALMAISON)
- **SCIENCE PO** (PARIS)
- **SNCF**
- **SOCIÉTÉ GÉNÉRALE**
- **TRANSDEV – OSECARS**  
(ENTREPRISE NATIONALE DE TRANSPORT - LA ROCHELLE)
- **TV5**
- **UNITÉ DE RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE** (PARIS)
- **VINDÉMIA** (GROUPE CASINO)
- ETC ...

# Contact

**info.holisens@gmail.com**

soserenity60@gmail.com



contact@lateliernaturo.fr

celine@fairsens.com



clombardin@gmail.com

pauline@paulinedumail.com



vesoul.sophie@gmail.com

*holisens*  
bien-être, bien vivre,  
qualité de vie au travail