

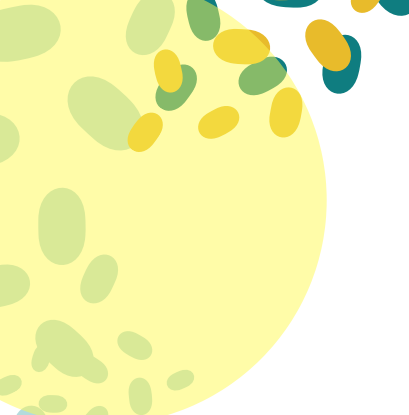


**EXPLORER
LE MIEUX-ÊTRE
ET LA CRÉATIVITÉ
AVEC VOS
COLLABORATEURS**

NOTRE ÉQUIPE INTERVIENT DANS VOTRE ENTREPRISE POUR LE MIEUX-ÊTRE DE VOS PUBLICS

Notre centre de mieux-être de 120 m², est au coeur de Vaise, à deux pas du métro Valmy. Nous exportons nos services en entreprises, pour les organisations soucieuses de la qualité de vie au travail de leurs différents publics. Nos programmes sur-mesure d'activités et de pratiques s'adaptent à vos réalités quotidiennes et aux objectifs de "mieux-être au travail" à atteindre.





Pourquoi investir en faveur du bien-être de mes collaborateurs / publics ?

Le bien-être physique, mental et social de vos collaborateurs contribue directement à la performance individuelle et l'attractivité de votre structure.

La qualité de vie au travail agit aussi directement sur la qualité des relations sociales, la créativité, l'intelligence collective..ainsi que sur l'engagement, l'absentéisme, les risques psycho-sociaux, même les accidents du travail.



Le mieux-être au travail, au coeur des défis sociaux...

Une préoccupation généralisée

Assurer le bien-être de ses salariés est devenu la préoccupation de + de 78% des entrepreneurs français (SONDAGE IFOP/SOFRES JANVIER 2023 auprès de + de 250 entreprises tous secteurs d'activité de + 20 salariés).

Le grand responsable du mal-être

Le stress est la première source d'arrêt maladie, à l'origine de 50 à 60% de l'ensemble des journées de travail perdues. Enquête réalisée en mai 2023 par l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail.

Un surcoût social de + en + élevé

En France, les TMS (Troubles Musculo-squelettiques) représentent 87% des maladies professionnelles et le mal de dos 20% des accidents du travail. En 2019, leur coût direct pour les entreprises s'est élevé à près de 2 milliards à travers leurs cotisations accidents du travail et maladies professionnelles (AT/MP).



Une responsabilité de marque employeur



pour garantir les emplois

Un salarié à l'aise dans son équipe, content de venir au travail et épanoui dans ses missions sera plus impliqué, motivé et créatif, mais également moins absent. Il s'agit donc d'un investissement gagnant-gagnant.

et miser sur l'attractivité

Aujourd'hui, l'attractivité d'une entreprise est particulièrement importante et prise en compte par les candidats. Ainsi, en mettant place des actions en faveur de la santé mentale de vos salariés, vous améliorerez votre marque employeur et donc votre attractivité : de quoi attirer les meilleurs profils.



CE QUE TOUTE ENTREPRISE REDOUTE

Le mécanisme du mal-être au travail

⌘ LES CAUSES



MAUVAISE GESTION DU
STRESS ET DES ÉMOTIONS

SOUFFRANCES PSYCHIQUES

TROUBLES MUSCULO
SQUELETIQUES

ISOLEMENT, DIFFICULTÉS
RELATIONNELLES

⌘ LES IMPACTS



DÉSENGAGEMENT, MANQUE
D'AUTONOMIE

ABSENTEISME, ACCIDENTS
DU TRAVAIL

MANQUE DE CRÉATIVITÉ,
D'INTELLIGENCE
COLLECTIVE


⌘ LES CONSÉQUENCES

SUR-COÛT SOCIAL

MANQUE DE PERFORMANCE
GLOBALES ET DE RELATIONS
SOCIALES POSITIVES

DÉFAUT D'ATTRACTIVITÉ
ET DE NOTORIÉTÉ DE LA
MARQUE EMPLOYEUR

DÉFAUT DE RESPONSABILITÉ
MORALE DE L'ENTREPRISE /
SES SALARIÉS



EN ADOPTANT DES BONNES DÉCISIONS

Vous pouvez agir dès les premiers signes



En écoutant

Repérer les signes avant-coureurs.

Ecouter les besoins et les envies spécifiques.

Favoriser une communication ouverte et bienveillante.



En personnalisant

Concevoir un programme d'interventions adapté aux besoins spécifiques.

Créer des occasions d'être créatifs ensemble

Prévoir de espaces de détente et ritualiser ces moments.



En pérennisant

Introduire des cercles vertueux, rendre autonomes, inspirer.

Sensibiliser sur les thématiques abordées par l'expérimentation

Redonner la place de garante du mieux-être de ses salariés à l'entreprise



APPELEZ-NOUS À L'AIDE

Pour une collaboration
simple, riche et efficace

les petites
EXPLORATIONS



POUR LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Les Petites Explorations

interviennent **sur tous les fronts**



Une gestion centralisée



Des programmes personnalisés



Des pratiques et techniques adaptées



Des interventions collectives et individuelles



Des ressources locales qualifiées



Logistique et matériel calibrés



Une communication et un suivi dédié



Une gestion centralisée

AVEC UNE ÉQUIPE DÉDIÉE



- Rendez-vous & devis gratuit
- Evaluation de vos besoins
- Programmation personnalisée et devis sur-mesure
- Gestion des intervenants mobilisés
- Gestion des réservations / logistique / matériel
- Suivi de satisfaction des participants
- Des coûts maîtrisés, des devis sur-mesure en fonction de la taille de votre entreprise et de votre budget QVT/RSE.

B

Des pratiques et techniques complémentaires

UN RÉSEAU RICHE ET LOCAL

- Un panel riche de pratiques pour une prise en charge globale de vos publics (salariés, licenciés, résidents,)
- Une équipe de 15 intervenants réguliers + un réseau de coach et praticiens certifiés
- Des séances collectives et/ou individuelles
- Des ateliers de sensibilisation et de formation aux thématiques QVT
- Des formats d'ateliers à l'intérieur et à l'extérieur favorisant l'autonomie et la créativité.





LES PROGRAMMES




PROGRAMMES MIEUX-ÊTRE

Q RÉPARER

Q RENFORCER

Q APAISER

Q ACCOMPAGNER



PROGRAMMES CRÉATIFS

Q INSPIRER

Q SENSIBILISER

Q FÉDÉRER



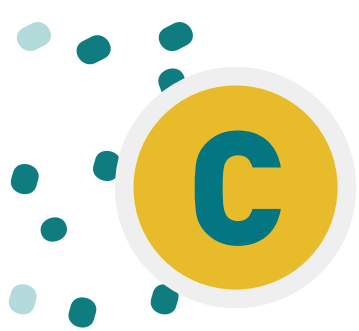
ÉVÈNEMENTS

Q EVENT RSE

Q SEMAINE QVT

Q STAGES FORMATION

Q SÉJOURS



Des programmes personnalisés



CONÇUS PAR NOS COACHS ET PRATICIENS

● Objectif **mieux-être**

Q **RÉPARER**

Réparer les troubles musculo-squelettiques liées aux mauvaises postures prolongées et/ou au stress

Q **APAISER**

Apprivoiser le mental, apprendre à lâcher prise (physique et psychique) afin de mieux gérer son stress et ses émotions négatives.

Q **RENFORCER**

Renforcer la mobilité articulaire, prévenir les troubles musculo-squelettiques, étirer les chaînes musculaires

Q **ACCOMPAGNER**

Apprendre des techniques adaptées aux problématiques spécifiques de vos collaborateurs. Leur offrir des clés



Objectif **créativité**

Q **INSPIRER**

Apprendre à mieux se connaître, à déployer ses idées, à booster la créativité collective par des ateliers dédiés.

Q **FÉDÉRER**

Consolider le relationnel par des entraînements physiques et psychiques inspirés des sports collectifs.

Q **SENSIBILISER**

Sensibiliser vos publics aux enjeux de la santé, la sécurité et sur les risques psycho-sociaux de manière expérientielle.

Q **STIMULER**

Favoriser la connexion à soi et aux autres par des activités dans la nature qui éveillent tous les sens.



Des évènements personnalisés

Objectif **expérimenter**

Nous vous aidons à mettre en place des animations dans votre entreprise. Que ce soit dans le cadre de votre démarche RSE et QVT, ou pour toutes les occasions de l'année en faveur du bien-être de vos différents publics.

Q **EVENT RSE**

Q **SEMAINE QVT**

Q **STAGES FORMATION**

Q **SÉJOURS**

Nous contacter

CONTACT@LESPETITSEXPLOIATIONS.CO





UN CATALOGUE DE PRESTATIONS

Comme **autant de perles**
qui forment un collier

les petites
EXPLORATIONS



Pratiques individuelles soins pratiqués dans votre entreprise (à partir de 4 RDV successifs)

Q **DEVIS À LA DEMANDE**

Tarifs indiqués à titre informatif en HT



SHIATSU SUR TABLE

- individuel - (30/45 min)

Massage japonais qui utilise des pressions avec les doigts sur les points d'acupuncture pour soulager la tension musculaire et améliorer la circulation sanguine. Aider à réduire le stress en améliorant l'équilibre nerveux.

Q **TARIF : à partir de 80€**



RECONSTRUCTION POSTURALE (30 min / 1h)

Déclencher des réponses musculaires involontaires qui permettent de "réassocier" les parties "mises à part" douloureuses ou figées.

Q **TARIF : à partir de 80€**



SOPHROLOGIE individuelle (30 min / 45min)

Apprendre à mieux gérer les tensions physiques et mentales, trouver des ressources et se projeter dans le futur avec plus de confiance.

Q **TARIF : à partir de 60€**



MASSAGE AMMA SUR CHAISE ERGONOMIQUE (15min / 30 min)

Prise en charge des troubles musculo-squelettiques du haut du corps. Amélioration de la circulation sanguine, régulation du système nerveux.

Q **TARIF : à partir de 60€**



MASSAGES RELAXANTS (30 min/1h)

Massages sur table afin de diminuer les douleurs musculaires, relaxer, favoriser le relâchement tissulaire et aider à lâcher prise. Favorise une meilleure circulation sanguine et la gestion du stress.

Q **TARIF : à partir de 80€**



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (30 min / 1h)

La réflexologie consiste à activer des « zones réflexes » en les massant du bout du doigt. Afin de soulager des douleurs à distance et rééquilibrer diverses fonctions vitales.

Q **TARIF : à partir de 80€**



Pratiques physiques collectives dans votre entreprise

(groupe de 5 à 15 personnes, prévoir
une salle de 2,5m² / personne)

Q **DEVIS À LA DEMANDE**

Tarifs indiqués à titre informatif en HT



PRÉPARATION PHYSIQUE (45 min/1h)

Concevoir des programmes d'activité physique en fonction des exigences du travail, des problématiques physiques de vos salariés ou tout simplement pour activer vos troupes!

Q **TARIF : à partir de 120€**



YOGA SUR TAPIS (45 min/1h)

Délivrer le corps et le mental de ses tensions et blocages par la respiration, des étirements, des mobilisations et des torsions. Apprendre à prendre de la distance avec le stress et les émotions.

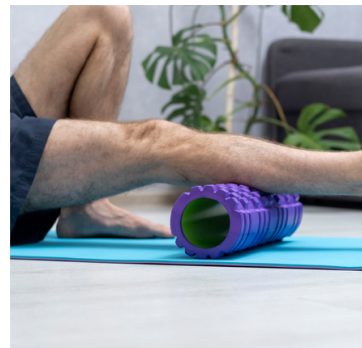
Q **TARIF : à partir de 120€**



YOGA SUR CHAISE (30 min/ 45 min)

Permet d'équilibrer la position assise par le mouvement et les étirements pour une sensation de bien-être immédiat, éviter les blocages ou les douleurs du dos et améliorer la circulation sanguine

Q **TARIF : à partir de 120€**



FASCIA STRECHING 30 min/45 min

Nouvelle approche, une nouvelle façon d'entrer en relation avec son corps via la régénération des tissus conjonctifs (fascias) pour une libération des blocages physiques.

Q **TARIF : à partir de 120€**



PILÂTES 30 min/45 min

Basé sur la concentration, l'équilibre et la respiration, l'objectif du pilates au bureau est de développer harmonieusement votre musculature et d'améliorer votre posture et votre souplesse.

Q **TARIF : à partir de 120€**



YOGA RESTAURATIF (45 min/1h)

Ce yoga doux et réparateur, composé d'une série de postures statiques, permet de favoriser une profonde récupération de l'organisme afin de recharger les batteries.

Q **TARIF : à partir de 120€**

Pratiques créatives collectives extérieures & intérieures (groupe de 5 à 15 personnes)

Q **DEVIS À LA DEMANDE**



COACHING SPORTS COLLECTIF (45 min/1h)

Concevoir des programmes d'entraînement inspirés des sports collectifs pour prendre soin de vos troupes, en les fédérant, en stimulant les valeurs du travail en équipe.

Q **TARIF : sur-mesure**



RÉUNION OUTDOOR (45 min/1h)

Offrir un nouveau cadre à la créativité de vos équipes, en leur permettant d'explorer d'autres sensations, de laisser libre cours à leur imagination, après une activité physique et une pratique méditative.

Q **TARIF : sur-mesure**



PARCOURS DE SANTÉ (30 min à 1h)

Promenade sportive, en général programmée avant une réunion d'équipe, rythmée par un ensemble d'activités physiques ou méditatives, généralement dans un cadre naturel ou un parc urbain

Q **TARIF : sur-mesure**



YOGA EN EXTÉRIEUR (45 min/1h)

Le yoga en extérieur permet de sortir du cadre du travail, de vivre une expérience avec le souffle, la terre qui favorise l'ancrage, le recentrage. Des postures plutôt debout qui viennent renforcer l'équilibre et la confiance en soi.

Q **TARIF : à partir de 120€**



COACHING SPORTIF (30 min à 45 min)

Accompagnement personnalisé des employés d'une entreprise, s'appuyant sur des activités physiques coachées par des professionnels, directement sur le lieu de travail ou à proximité.

Q **TARIF : à partir de 150€**



GYMNASTIQUE ASIATIQUE de 30 min à 45 min (Qi gong, tai chi, do in, seitaï..)

Pratiques consistant en une succession d'enchaînements de mouvements lents et continus qui permettent de répondre à un grand nombre de problématiques physiques, avec un grand respect de soi, ainsi qu'une adaptation aux possibilités physiques de chacun.

Q **TARIF : à partir de 120€**

Pratiques collectives & individuelles de gestion du stress (de 1 à 15 personnes)

Q DEVIS À LA DEMANDE
Tarifs indiqués à titre informatif en HT



MINDFULNESS individuelle et collective (45 min / 1h)

Pratique de pleine conscience favorisant une meilleure gestion du stress, concentration, sérénité, stabilité émotionnelle, qualité des relations sociales...

Q TARIF : à partir de 100€



BREATHWORK (de 45 min à 1h)

Cette technique de respiration puissante permettant de rééduquer notre système respiratoire, réguler nos systèmes nerveux, hormonaux. Nombreux bienfaits sur notre santé physique et mentale.

Q TARIF : à partir de 100€



SOPHROLOGIE individuelle et collective (45 min / 1h)

Apprendre à mieux gérer les tensions physiques et mentales, trouver des ressources et se projeter dans le futur avec plus de confiance.

Q TARIF : à partir de 100€



CNV (Communication non violente)

Méthode de facilitation des relations entre les être humain par l'identification des besoins et des sentiments, permettant de cibler la source des tensions et d'y remédier.

Q TARIF : à partir de 100€



COACHING DE VIE travail sur la vision (30 min / 1h)

Guider vers des objectifs clairs et des actions précises, avec des outils de réflexion, pour s'épanouir et se libérer des pensées limitantes.

Q TARIF : à partir de 100€



MICRO-SIESTE GUIDÉE en HYPNOSE (20 min / 30 MIN)

Améliore les capacités d'attention, diminue ainsi les risques d'accidents du travail liés à la fatigue. Elle réduit le stress, la pression artérielle, et le fonctionnement du système nerveux.

Q TARIF : à partir de 80€



A votre disposition

Une équipe et un réseau
dédiés

les petites
EXPLORATIONS



Des ressources locales qualifiées

DES COACHS CERTIFIÉS

NOS COACHS SONT DES FORMATEURS DE FORMATEURS POUR LA PLUPART. TOUS NOS COACHS SONT DIPLÔMÉS ET PRATIQUENT EN TANT QUE PROFESSEUR EN CLUB OU EN ENTREPRISES DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES.



DES PRATICIENS DIPLÔMÉS



LES PRATICIENS DE NOTRE RÉSEAU SONT DIPLÔMÉS, JUSTIFIENT D'ÉTUDES LONGUES ET DE PLUSIEURS ANNÉES D'EXERCICE EN ACTIVITÉ LIBÉRALE ET/OU EN ENTREPRISE. ILS PRÉSENTENT LEURS DIPLÔMES EN AMONT DE TOUTES CONVENTIONS..

UN ACCUEIL RELATIONS ENTREPRISE

NOTRE ÉQUIPE EST À DISPOSITION POUR VENIR VOUS RENCONTRER ET ÉTUDIER ENSEMBLE VOS BESOINS ET MOYENS. CHAQUE ATELIER ET PROGRAMME SERONT PERSONNALISÉS EN FONCTION.

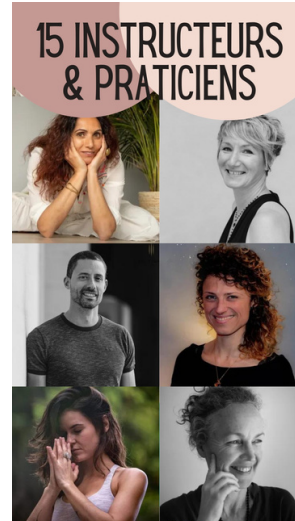
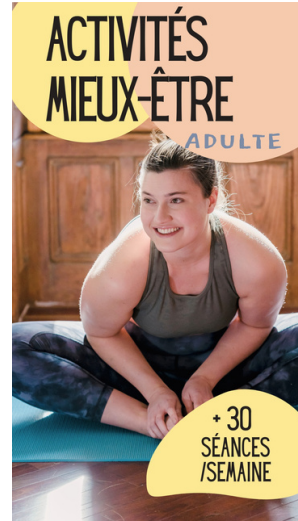


DES PARTENAIRES FACILITATEURS



NOUS COLLABORONS AVEC DES PARTENAIRES SPÉCIALISÉS EN CNV & MÉDIATION, ATELIER DESIGN THINKING & COMMUNICATION. ENSEMBLE NOUS PROPOSONS UNE OFFRE COMPLÈTE QUI COUVRE VOS BESOINS À 360°.

les petites EXPLORATIONS



www.lespetitesexplorations.co
19 grande rue de vaise
69009 Lyon
contact@lespetitesexplorations.co
Responsable pôle entreprises et ateliers
Sandrine Savatier 07 82 47 86 12

**UNE ÉQUIPE
DÉDIÉE AU BIEN-
ÊTRE EN
ENTREPRISE EST À
VOTRE ÉCOUTE**

Responsable
Sandrine Savatier
07 82 47 86 12
contact@lespetitesexplorations.co

