

Equilibre

Un programme pour améliorer
la Qualité de Vie au Travail

Prévention

QVT

Entreprise



Virginie Aubert - Psychopraticienne & Sophrologue
9 rue de l'Oberharth - 68000 Colmar
tél.0764509319 - www.virginieaubert.fr

Améliorer la Qualité de Vie au Travail



Dans un environnement de travail de plus en plus exigeant, vos collaborateurs peuvent être confrontés à des défis quotidiens qui, sur le long terme, peuvent impacter leur santé mentale et leur équilibre : stress, charge mentale, fatigue, difficultés à déconnecter et à récupérer....

L'accompagnement « Équilibre » a été conçu pour répondre à ces enjeux en offrant à vos collaborateurs un espace dédié à l'amélioration de leur bien-être au travail.

Pourquoi choisir le programme « Équilibre » ?

- Pratique et accessible : Chaque séance offre des solutions concrètes et faciles à mettre en œuvre au quotidien.
- Collectif et personnalisé : Chacun trouve des réponses adaptées à ses besoins, tout en profitant de la richesse des échanges en groupe.
- Bien-être durable : Plus qu'une solution ponctuelle, cet accompagnement aide à instaurer des habitudes saines et durables pour favoriser l'épanouissement professionnel sur le long terme.

Ce programme aidera vos collaborateurs à améliorer leur qualité de vie au travail, stimulant ainsi leur motivation et leur engagement, tout en contribuant à créer un environnement de travail sain et harmonieux



1 à 8 séances pour répondre à vos besoins

L'accompagnement « Équilibre » s'adapte à vos besoins avec des formules allant de 1 à 8 séances. Chaque séance de 2 heures suit une progression structurée, abordant des thématiques essentielles telles que la gestion du stress, la charge mentale, la fatigue, ainsi que des outils pratiques pour favoriser le bien-être au travail. Le programme complet de 8 séances offre un accompagnement global et approfondi, tandis que les sessions plus courtes répondent de manière ciblée à des besoins spécifiques.

Programme complet des 8 séances :

- 01 Présenter l'accompagnement et faire connaissance
- 02 Évacuer le stress et les émotions
- 03 Alléger la charge mentale
- 04 Connaître et respecter ses limites
- 05 Préserver son énergie et se ressourcer
- 06 Cultiver la confiance et l'estime de soi
- 07 Trouver son équilibre entre vie professionnelle et personnelle
- 08 Maintenir son bien être au travail à long terme



Un accompagnement décliné en 3 formules

› Formule "Expresse" – Apprendre à Evacuer le Stress

Une séance unique pour découvrir des techniques pratiques permettant d'évacuer rapidement le stress et de retrouver calme et sérénité.

› Formule "Essentielle" – Améliorer la Qualité de Vie au Travail

Une formule conçue pour améliorer le bien-être au travail. En 5 séances, les participants apprennent à mieux gérer le stress, alléger la charge mentale, préserver leur énergie et se ressourcer au quotidien.

› Formule "Avancée" – Cultiver le Bien-être au Travail

Un parcours complet et évolutif pour cultiver le bien-être au travail de façon durable. En 8 séances, les participants explorent des techniques avancées pour favoriser et maintenir leur bien-être au travail.



Une diversité d'outils mobilisés

Chaque séance est rythmée entre temps d'écoute et d'échange, temps de pédagogie et la pratique d'exercices ciblés selon le thème de la séance.

Ecoute active et échanges

L'écoute active permet à chaque participant de se sentir entendu et compris. Les partages en groupe offrent, quant à eux, un espace commun où chacun peut partager les difficultés rencontrées.



Exercices d'expression

Les exercices d'expression sont des outils puissants pour extérioriser ce qui pèse et favoriser l'introspection. Ces techniques permettent de mieux se connaître, de relâcher les tensions physiques et mentales, et de développer la prise de conscience des besoins et ressentis.



Respiration et visualisation

La respiration consciente permet d'apaiser le corps et l'esprit. En se concentrant sur le souffle, on apprend à réduire le stress et à retrouver son équilibre intérieur. La visualisation, quant à elle, aide à se relaxer, à se projeter positivement et à renforcer ses capacités à prendre soin de soi.



Un accompagnement ajusté

Groupe restreint

Afin de garantir un accompagnement de qualité et de favoriser les échanges, chaque session est limitée à un maximum de 8 participants. Cette taille réduite permet de créer un espace sécurisé et propice à l'écoute, à la confiance et à la dynamique de groupe.



Séances mensuelles

Les séances ont lieu une fois par mois, permettant ainsi à chaque participant de prendre le temps de s'appropriier les outils et les techniques abordés. Cette fréquence mensuelle offre un équilibre idéal entre progression régulière et temps nécessaire pour intégrer les apprentissages. Les séances durent 2h.



Salle et matériel

Une salle calme et confortable est nécessaire pour le bon déroulement des séances, idéalement équipée d'un vidéoprojecteur et d'un ordinateur. Je fournis tout le matériel pour les exercices.



Séances individuelles : une alternative personnalisée

Des séances individuelles peuvent être envisagées pour un suivi personnalisé et adapté aux besoins spécifiques de chaque collaborateur. Ce format permet de travailler de manière plus approfondie sur les problématiques personnelles, tout en bénéficiant des mêmes outils et méthodes que dans le cadre collectif. Ces séances peuvent avoir lieu sur site ou à mon cabinet.



Tarifs

Formule "Expresse"

1 séance de 2h sur site – jusqu'à 8 participants 390€

Formule "Essentielle"

5 séances de 2h sur site – jusqu'à 8 participants 1 900€

Formule "Avancée"

8 séances de 2h sur site – jusqu'à 8 participants 2 990€

Accompagnement individuel tarif sur demande

Toute commande fera l'objet d'un devis.



Je suis à votre écoute

Je serais ravie d'accompagner vos collaborateurs dans l'amélioration de leur bien-être au travail grâce au programme « Équilibre ».

Ce programme peut être ajusté en fonction des besoins spécifiques de votre équipe et des objectifs de votre entreprise. N'hésitez pas à me contacter pour discuter de son organisation et de sa mise en place.

Je reste également disponible pour répondre à toutes vos questions et échanger sur les meilleures solutions pour soutenir l'épanouissement et l'équilibre de vos collaborateurs.

Au plaisir de collaborer ensemble pour favoriser un environnement de travail harmonieux et dynamique pour vos équipes.

Virginie Aubert



A mon sujet

Psychopraticienne et sophrologue, installée à Colmar depuis trois ans, j'accompagne les personnes confrontées aux difficultés du quotidien (stress, anxiété, burnout...), à mon cabinet, ainsi qu'en entreprise.

Mon approche thérapeutique repose sur l'écoute active, l'échange et l'utilisation d'outils thérapeutiques spécifiques : exercices d'art thérapie et psycho-corporels, visualisation et respiration.

L'objectif de mon accompagnement est d'aider à apaiser les souffrances, à restaurer l'équilibre, à révéler les ressources intérieures et à favoriser l'autonomie.

Vous souhaitez en savoir davantage ? Je vous invite à consulter mon site Internet virginieaubert.fr.



bienveillance

écoute

empathie

patience

adaptabilité



Références & retours d'expérience



Mission Locale de Colmar

Animation en 2024 de 14 ateliers et de 40 séances individuelles, sur la gestion du stress et des émotions, auprès de jeunes de 16 à 25 ans. La prestation a été reconduite à l'identique pour 2025.



Mutuelle des forces de sécurité

Animation d'ateliers dédiés à la gestion du stress et au sommeil dans le cadre de la Journée Prévention Santé 2023 à l'initiative du ministère de l'Intérieur. L'atelier sur la gestion du stress a été évalué à 9,1/10 par les participants et l'atelier sur le sommeil à 9/10.



Domaine Barmès Buecher

"Guidés par la voix de Virginie, nous avons suivi une séance de relaxation sur notre lieu de travail. On peut supposer que le lieu n'est pas propice à la détente et ce fut tout le contraire. Virginie nous a emmenée en douceur dans un univers propice à l'évasion. Nul doute que nous y reviendrons !"

