Animations bien-être

Nous organisons pour vous des événements *zen* sur-mesure au sein de votre entreprise, le temps d'une pause, une soirée, une journée, un week-end ou un stage.

Animations gustatives

Dans la bonne humeur, oubliez le temps d'une pause gourmande, vos activités quotidiennes.
Bar à thèmes : temps d'une pause de découverte de saveurs et de gourmandise (thé, tisane, fruit, chocolat).
Sophro-dégustations : quand la *sophrologie* et la dégustation s'associent pour vous apprendre à profiter pleinement des saveurs. (chocolat, fromage, vin, produits du terroir…)

Journées en entreprise

Vous composez votre journée sur mesure en fonction de vos besoins et vos envies.
Nous sommes à votre écoute pour vous accompagner et vous conseiller dans la conception de votre programme. But : renforcer les compétences de votre équipe, son potentiel, sa performance, sa motivation et apporter une dynamique collective.

Exemple d'un programme d'une journée en entreprise :
1. Conférences : stress au travail, *do in*, posture au travail, *plan de maîtrise sanitaire*.
2. Ateliers nutrition / cuisine
3. Ateliers individuels : *shiatsu* assis ou allongé, *relaxation coréenne*.
4. Ateliers collectifs : *méditation pleine conscience*, *sophro-relaxation*, *relaxation sonore*.

Conférences

Sensibiliser les équipes sur la qualité de vie au travail en réunion ou en séminaire s'avère très efficace en matière de temps et de qualité d'impact. Dans ce cas, le format le plus adapté est une conférence sur le bien-être, qui permettra d'accueillir plus de participants qu'un atelier et offre une première ouverture sur ces sujets. Les conférences permettent une implication forte par une participation active au travers d'exercices à faire tous ensemble. Notre mission est alors de bien cerner votre demande : développer une culture du bien-être dans l'entreprise, de sensibiliser les managers aux risques psycho-sociaux, de mettre l'accent sur la santé au travail, de donner des premiers outils pour mieux gérer le stress ou encore de remettre un peu de bonheur et d'optimisme dans le quotidien professionnel, sont-ils vos objectifs ?

Quel que soit le sujet, nous avons pour tâche d'évaluer ensemble la situation de votre entreprise ainsi que ses engagements en matière de qualité de vie au travail.

Programme sur mesure

À l'année : adopter une dynamique *mieux-être* globale et durable au sein de l'entreprise.
À la journée : inscrire des pratiques de mieux-être au quotidien.
Pause éclair : soins ponctuels pour accompagner de vos salariés.

Notre équipe se tient à votre disposition pour répondre à vos questions.

Coordonnées

Kenkō Sānti
SIREN 847 678 596
18 bis Rue de la Chintière
44120 VERTOU
www.kenko-santi.fr

Pour la Vendée
Céline Chambouleyron
Coordinatrice Projets
Santé/Bien-être/QVT
07 68 15 20 67
contact.vendée@kenko-santi.fr

Pour la Loire Atlantique
Serge Demangeau
Coordonnateur Projets
Santé/Bien-être/QVT
07 69 00 31 59
contact.paysdeloire@kenko-santi.fr

Kenkō Śānti

Le mieux-être en entreprise.

Kenkō Sānti, votre spécialiste bien-être

Kenkō Sānti, implanté dans la région des Pays de la Loire, a un rayonnement sur l'Ouest de la France : Angers, Rennes, Nantes, La Roche-sur-Yon, la Rochelle, Tours et Blois. Son équipe, à l'écoute, amène un large panel d'activités bien-être au sein de votre entreprise :

Ateliers pratiques bien-être, individuels ou collectifs.
Animations bien-être, événements sur une soirée, week-end, stages.
Conférences bien-être, différents thèmes tels que l'hygiène de vie, la posture au travail, la gestion des émotions, le stress, la motivation.

Vous recherchez un partenaire de qualité qui s'adapte à la demande de votre entreprise ?
Prenez contact avec nous pour toute demande d'informations ou de devis.
Chacune de nos prestations s'adapte aux problématiques de l'entreprise. Après échange et analyse des besoins, nous organisons une ou plusieurs sessions dynamiques, interactives et ludiques qui correspondent à l'emploi du temps et la disponibilité de vos équipes.

Le bien-être au travail

La notion de ***bien-être au travail*** est un concept englobant, de portée plus large que les notions de santé physique et mentale. Cette approche vise à développer dans l'entreprise une conception de l'efficacité et de la performance qui soit soucieuse de la santé des salariés et favorise leur motivation et leur implication dans le travail. La mise en œuvre d'une politique de bien-être va ainsi contribuer à l'**épanouissement professionnel des salariés** ainsi qu'à l'**amélioration de l'ambiance de travail** au sein des équipes et au **renforcement du climat de respect et d'écoute.** Elle contribue aussi à prévenir les ***risques psychosociaux***, en amont des manifestations aiguës de stress, de violence ou d'épuisement.

Les ***risques psychosociaux*** (RPS) désigne : « des risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental ». Derrière ce terme, on désigne généralement soit le stress au travail, les violences internes et externes exercées sur les salariés dans l'entreprise, soit des risques professionnels mettant en danger l'intégrité physique et la santé mentale des travailleurs.

- **Réduire le stress et la fatigue**
- **Évacuer les tensions**
- **Se ressourcer**
- **Amener le lâcher pris**
- **Favoriser la disponibilité au travail**
- **Apporter de la détente profonde**

Ateliers pratiques

Ils vous permettront de retrouver une meilleure dynamique et de renforcer les capacités émotionnelles et physiques de vos salariés.



Ateliers collectifs *45 min- 1h30*

Sophrologie : techniques pour mieux gérer son stress.

Do In : gestes adaptés pour une récupération et une écoute de soi. Un véritable outil de prévention pour le stress et les tensions quotidiennes.

Méditation pleine conscience : attitude d'attention, de présence et de conscience vigilante.

Méditation Sonore : projection harmonique par les sons d'instruments tels que les *bols tibétains, koshi, sanzula, tambour, gong,* aide à libérer son mental.

Nutrition et diététique : apprentissage en groupe sur de nombreux thèmes possibles autour de la diététique et de l'impact de l'alimentation pour les salariés en entreprise et dans le monde du travail .

Zen stretching : méthode de gymnastique qui étire et tonifie le corps pour stimuler la vitalité et rester *zen.*

Ateliers individuels *15 min- 1h15*

Shiatsu sur futon, allongé au sol : moment de ressourcement et de détente.

Shiatsu sur chaise, massage assis : 15 min de grande détente et de relaxation.

Relaxation coréenne : détente et relaxation corporelle.

Sophrologie : techniques pour mieux gérer son stress.

Massage sonore : méthode douce qui aide à se libérer des tensions accumulées et à rétablir notre harmonie intérieure grâce aux bols tibétains.

Cohérence cardiaque : pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraine de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

