



Nelly Bouillon Sophrologue, formatrice, approche psychocorporelle

## Nos Convictions

Chez **Nelly Bouillon Sophrologue Formation**, nous sommes convaincus que les efforts de prévention engagés au travail permettent, à terme, de **préserver le capital santé des salariés** et de contribuer positivement à la **performance économique des entreprises**. Tout **l'enjeu** est donc de s'appliquer à la mise en œuvre d'un programme efficace de prévention, en articulation avec les acteurs santé de l'entreprise.

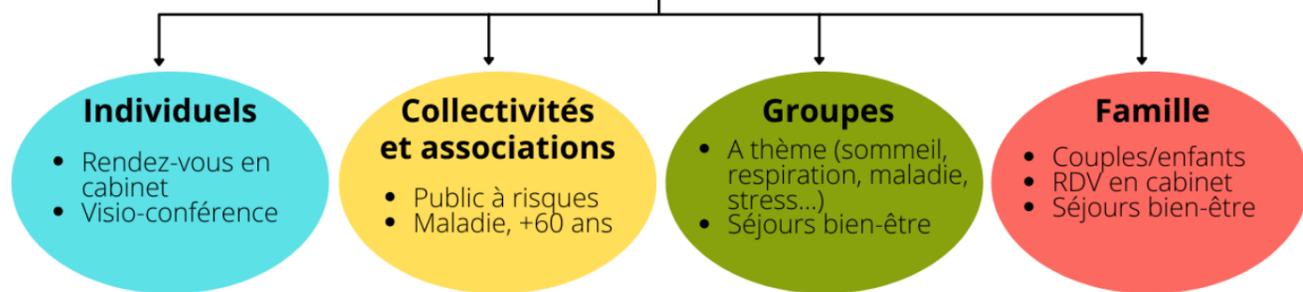
Prenant en compte:

- Les contraintes de fonctionnement de l'entreprise.
- Les disponibilités des salariés
- Les conditions de travail particulières ( horaires décalées, de nuit, multi sites...)

Et bien entendu, ce programme doit s'inscrire **dans la durée**.

### Nelly Bouillon Sophrologue c'est aussi :

#### La prévention santé pour tous



"Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde"



### Nelly Bouillon Sophrologue

**Cabinet** : 41 rue du Gros Horloge - 17400 Saint Jean d'Angély

**Siège Social** : 152 rue du Château d'Eau - 17400 Mazeray

RCS SAINTES : 819971318 00012

# PRÉVENTION SANTÉ GESTION DU STRESS



06 78 29 78 76

nelly.bouillon@nelly-bouillon-sophrologue.com

## VOUS AUSSI, FAITES DES RESSOURCES HUMAINES DE VOTRE ENTREPRISE UN CAPITAL DE RÉUSSITE

### Comment mettre en place un programme de prévention efficace ?

- Nous nous inscrivons dans une démarche sur mesure :
- un plan d'actions
  - un planning adapté aux besoins des collaborateurs et aux enjeux de l'entreprise ; une analyse fine du contexte « santé » de l'entreprise. Sur la base d'un entretien préalable :
  - Quel est le taux d'absentéisme ?
  - Quels sont les différents métiers dans l'entreprise ?
  - Quelle est la moyenne d'âge des salariés ?
  - Y a-t-il du travail posté ou de nuit ?
  - Quels sont les risques recensés dans le DUERP (document unique d'évaluation des risques professionnels) ?
  - Des actions ont-elles été déjà menées ?

Cette analyse se penche également sur les contraintes dont il faudra tenir compte pour mettre en place nos actions et nous permet également de repérer les outils (écrans, intranet) ou les temps forts de l'entreprise (comme une AG) que nous pourrions mettre à profit.

### Quels en sont les facteurs clés de succès ?

Une démarche efficace de prévention s'inscrit dans le temps et hiérarchise les priorités. Ce cadencement peut prévoir un premier travail auprès des managers et peut aller jusqu'à des actions individualisées, sur poste par exemple. Concrètement, ces actions peuvent prendre la forme de formations, d'ateliers pratiques, de stands d'information. Elles peuvent concerner une problématique spécifique, des combinaisons d'actions (comme le stress et le sommeil) voire une approche globale. Et bien sûr, la démarche doit être monitorée. Par le biais de questionnaires, nous évaluons régulièrement la performance de ces actions, ce qui nous permet d'adapter les dispositifs.

### Un exemple récent d'intervention en entreprise ?

Une entreprise (résidence séniors) a sollicité Nelly Bouillon Sophrologue Formation pour la mise en place d'actions pour son personnel. En effet, cette entreprise faisait le constat d'absentéisme fréquent chez ses collaborateurs. Un mal-être général c'était installé progressivement pendant la crise sanitaire aussi bien chez le personnel que chez les personnes accueillies. Un programme d'action de formation et de supervision sur une année a été construit. Des ateliers hebdomadaires ont été organisés pour l'ensemble des collaborateurs par groupes de 10. Des exercices de respiration et de gestion du stress ont été mis en place afin qu'ils puissent devenir des réflexes pour le personnel. Ces formations et ateliers ont été pris en charge sur le budget de formation de l'entreprise et complétés par un financement de l'ARS.

## LES BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

Mener des actions de prévention efficaces et pérennes en s'adaptant au rythme et à l'organisation de l'entreprise

**Sensibiliser et former** vos salariés aux questions de santé pour **prévenir** les risques professionnels.

**Créer** une dynamique collective au sein de l'entreprise et nourrir votre **marque employeur**.

**Responsabiliser** et rendre chaque salarié acteur de son capital santé.

**Agir dans un cadre budgétaire maîtrisé**. À noter, certaines actions peuvent être éligibles au budget de formation ou finançables par un fonds de prévention.

## LES BÉNÉFICES POUR LES SALARIÉS

S'informer pour être acteur de sa santé et la préserver

Des thématiques **accessibles** avec des intervenants **qualifiés**.

**Des outils et supports** mis à disposition pour une appropriation pérenne.

Des formats **interactifs** pour favoriser les échanges avec les intervenants et entre les salariés.

Une plateforme de formation prévention en ligne **pour aller plus loin de manière individuelle**.

### Nos Objectifs



#### Objectif N°1

Construire collectivement des solutions de prévention santé, de services et d'accompagnement ayant un impact positif sur la santé des personnes et de la société.



#### Objectif N°2

Améliorer avec les entreprises et les salariés es conditions de travail et de vie, et soutenir les actions de préservations de leur santé et de l'environnement.



#### Objectif N°3

Favoriser l'entraide, le développement de liens sociaux et de réseaux de solidarité au cœur du territoire Nouvelle Aquitaine, et pourquoi pas à plus grande échelle.



#### Objectif N°4

Faire vivre l'engagement de Co-création et notre modèle d'entreprise à impact positif : "Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin"

### NOTRE SOLUTION RENDEZ-VOUS PRÉVENTION SANTÉ EN ENTREPRISE

Avec les RDV prévention Santé, nous vous aidons à nourrir votre démarche de prévention santé en sensibilisant et formant vos salariés à ces enjeux.

#### UNE SOLUTION ACTIVABLE A TOUT MOMENT

**Approche sur mesure**  
Priorisation des thématiques et définitions d'un plan d'interventions en fonctions de vos objectifs

- Santé et hygiène de vie
- Sécurité physique et risques pros
- Qualité de vie au travail.

**Approche collective**  
Mise en place d'actions en présentiel dans l'entreprise, pour tout ou partie des salariés :

- Formations
- Ateliers
- Conférences

**Approche experte**  
Actions déployées par des intervenants formateurs, experts sur les questions santé en entreprise spécialiste du sommeil, prévention risques psychosociaux, coach en gestion des conflits.

**Approche ludique**  
En groupe, en séminaire, dans des lieux exceptionnels, apprentissage d'exercices faciles et amusants pour apprendre à écouter son corps et gérer les émotions qui nous traversent.