

Cabinet



Cohésion, relaxation, relation

# **Séminaires, coaching et activités pour une entreprise et des employés performants et re-dynamisés.**

**Cabinet INAJI - Loïc ARNAUD**

Coach en développement  
personnel et professionnel,  
Sophrologue certifié.

RNCP : 149-2018-ISSO | Siret : 84201844200025



## Cabinet INAJI - Loïc ARNAUD

Coach en développement personnel et professionnel

Sophrologue certifié

Immeuble centre d'affaires Futuropole

Téléport 4 – 1 avenue René Monory

Technopole du Futuroscope

86360 Chasseneuil-du-Poitou

RNCP : 149-2018-ISSO

Siret : 842 018 442 00025

Tél : 07 67 31 97 78

<https://inaji.fr>

Facebook - @sophroloic



### Information | contact

loic.arnaud@inaji.fr | 07 67 31 97 78 | <https://inaji.fr> | Facebook - @sophroloic

# Formules adaptées

## **ENTREPRISES**

Différentes formules adaptées à vos besoins

## Performance et risques psycho-sociaux :

- ½ journée au choix (sans grille d'évaluation).
- 1 journée au choix (avec grille d'évaluation).
- Sur mesure 3j + 1/2 (avec grille d'évaluation).

## Bien-être et cohésion :

- Séminaire de cohésion 1j
- 10 Séances de sophrologie
- Sophro-papilles (R) 2h

**Toutes les formules comprennent des exercices de Sophrologie, selon des protocoles dédiés à la problématique entreprise.**

Tarifcation sur devis

Groupe de 15 personnes max. dans vos locaux (7 personnes max. en cabinet)

*Transports et repas non compris (gestion du repas possible sur demande).*

### Information | contact

loic.arnaud@inaji.fr | 07 67 31 97 78 | <https://inaji.fr> | Facebook - @sophroloic

# Performance

# et risques psycho-sociaux

## **Séminaire 1**

---

Dynamique de groupe et performance

Séminaire dans lequel nous abordons les dimensions de la performance au travail (compétences, adaptabilité, engagement, collectif...), les piliers du bien-être en entreprise (innovation, communication, coopération...), l'échange collectif, la gestion de problèmes et la cohésion de groupe.

Une attention est apportée sur les impacts de la cohésion sur la performance du groupe, sur l'optimisation de la dynamique de groupe

**Des outils pour avancer, des clés pour renforcer le groupe.**

**Durée : 4h**

**15 personnes max.**

# Performance

# et risques psycho-sociaux

## **Séminaire 2**

---

Comprendre les facteurs  
de risques psycho-sociaux



Cabinet INAJI - Loïc ARNAUD



Les études ont montré un accroissement du risque de graves pathologies pouvant atteindre 50% à 100% en cas d'exposition aux facteurs psychosociaux au travail.

Un séminaire pendant lequel les participants prennent connaissances des risques pour la santé mentale provoqués par certaines conditions d'emploi, d'organisation, et de relations au travail.

**Des outils pour se protéger, analyser et comprendre les RPS.**

**Durée : 4h**

**15 personnes max.**

# Performance

# et risques psycho-sociaux

## **Séminaire 3**

Comprendre et agir contre le Burn-out

Le burn-out est un état dépressif lié au milieu professionnel.  
Au départ associé aux catégories professionnelles aidantes (travailleurs sociaux, travailleurs médicaux...), il est désormais reconnu qu'il touche tous les types d'emplois.

Un séminaire pour prendre conscience des causes, symptômes et différentes phases du Burn out et/ou du Bore out...

**Des outils pour évaluer l'atteinte psychologique au travail en étudiant les conséquences du stress chronique.**

**Durée : 4h**  
**15 personnes max.**

# Performance

# et risques psycho-sociaux

## **Séminaire 4**

Comprendre et lutter contre le stress



Cabinet INAJI - Loïc ARNAUD

Suis-je vraiment stressé ?

Un séminaire pour prendre conscience de la notion de stress (anxiété, stress et angoisse).

**Comprendre et percevoir simplement et rapidement l'importance avec laquelle des situations sont perçues comme stressantes**

**Durée : 4h**

**15 personnes max.**

# Performance

# et risques psycho-sociaux

## **Composez votre séminaire**

---

Un coaching sur-mesure  
pour votre entreprise et vos employés

## Rappel des séminaires :

1. Dynamique de groupe et confiance
2. Comprendre et prévenir les risques Psycho-sociaux
3. Comprendre et agir contre le Burn-out
4. Comprendre et lutter contre le stress

**Formule ½ jour (4h)** (*Sans grille d'évaluation*). (au choix 1 à 4)

**Formule 1 jour (8h)** (*Avec grilles d'évaluations et retours collectifs / les grilles d'évaluation restent personnelles et confidentielles*). (2 au choix)

**Formule 3 ½ jour (28h)** (*Avec grilles d'évaluations et retours collectifs / les grilles d'évaluation restent personnelles et confidentielles*). (Les 4 séminaires + deux thèmes en option : Accompagnement au changement / Gestion des conflits / Prise de parole en public / Amélioration des relations interpersonnelles / Travail sur contraintes physiques et psychiques du travail posté).

Pour cette formule, un rapport est fourni, au plus tard 10 jours après la fin, au commanditaire, pour vous permettre de mettre en place des outils d'amélioration en terme de performance et de cohésion. (anonyme et confidentiel)

**Profitez de ce séminaire pour comprendre les tenants et aboutissants de problèmes déjà existants (baisse des ventes, motivation, conflits...)**

### Information | contact

# Bien-être et cohésion

## Séminaire de cohésion

---

Pour une équipe unie



Séminaire de cohésion pour vos équipes, vos managers,  
votre comité de direction.

### **Formule 1 jour**

- Dynamique de groupe et confiance (4h)
- Activité de cohésion avec nos partenaires - (Parc, Sport, Dégustation...)

**Durée : 1 journée**

**Devis sur demande.**

**Tarifs pour un groupe de 15 personnes max. dans vos locaux, 7 personnes max.  
au cabinet.**

*Transports et repas non compris (Gestion du Repas possible sur demande)*

# Bien-être et cohésion

## Séances de sophrologie

---

Pour éliminer les tensions



Cabinet INAJI - Loïc ARNAUD

## Séances de Sophrologie

### **Formule 10 séances**

Exercices de Sophrologie selon des protocoles dédiés à la problématique entreprise (fatigue, stress, confiance, angoisse, relaxation, respiration...)

**Durée : 10 séances d'une heure à répartir  
(à raison d'une à deux fois par semaine).**

**Facilité de planification (ex. : une moitié de groupe 1/2 h suivie d'une autre moitié la 1/2h suivante)**

**Devis sur demande.**

**Tarifs pour un groupe de 15 personnes max. dans vos locaux, 7 personnes max. au cabinet.**

*Transports et repas non compris*

**Bien-être**

**et cohésion**



## **Sophro-papilles (R)**

Une dégustation ludique

Préparation mentale et sensorielle à la dégustation pour apprécier toutes les saveurs, toute l'histoire d'un produit et se connecter à son parcours de création. Un moment de détente ludique pour toutes celles et ceux qui souhaitent vivre une nouvelle expérience sensorielle, partager et découvrir une nouvelle méthode de dégustation.

Ex. de produits : Spiritueux, vins, thé, chocolat. (Choix du produit après un échange préalable.)

**Durée : 1h**

**Devis sur demande.**

**Tarifs pour un groupe de 15 personnes max. dans vos locaux, 7 personnes max. en cabinet.**

*Transports non compris, produit fourni.*