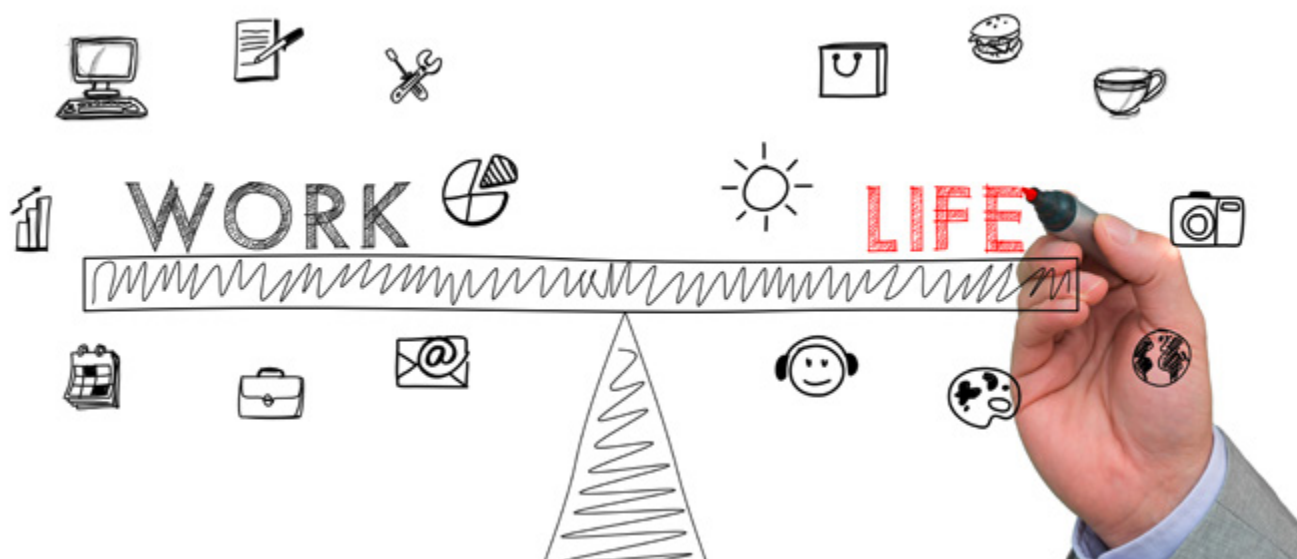


# GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE

La santé de vos collaborateurs est une priorité ?



Nous vous offrons la possibilité d'organiser des formations sur mesure dans divers domaines du bien-être.

## Développement personnel

- **Prévention du Burn Out:** comment repérer, prévenir et désamorcer les situations toxiques en entreprise?
- **Gestion des émotions:** apprendre à décoder ses émotions et leurs rôles, savoir les exprimer dans le but de les gérer sans se laisser submerger.
- **PNL (Programmation neuro-linguistique):** améliorer la communication entre soi et l'autre et adopter des stratégies de réussite.
- **Gestion des conflits:** Le conflit, c'est un drôle de jeu: blocages, alliances, rancœurs... Et chacun a « raison ». Derrière cette partie visible de l'iceberg se cache pourtant des enjeux. C'est dans la gestion du différend que naissent de nouvelles opportunités.

## Qualité de vie

- **Dégustation:** vin, bière, thé,...
- **Sport:** aviron, danse,...
- **Cuisine:** saine, de saison,...
- **Batch cooking:** apprenez les bases de la préparation et du stockage pour une optimisation de votre temps.

## Détente – Bien-être

- **Initiation à la sophrologie:** Reprendre confiance en soi et redécouvrir ses propres moyens de se mettre à l'abri du stress.
- **Tai-Chi:** gymnastique ancestrale qui allie les bienfaits de la relaxation et de la sérénité.
- **Gym du dos:** à titre préventif ou curatif.
- **Yoga**
- **Pilates**

D'autres formations personnalisées sont disponibles sur demande

**Ecole-club Migros Genève**  
Secteur Entreprises

+41 58 568 81 00  
+41 58 568 80 16

école-club

MIGROS