

Bien-être en entreprise



Le Cerf Blanc
Éclaireur d'âmes

Tout commence par
soi

Jonathan Dupont, 2021



Bien-être en entreprise

«L'employeur est tenu de prendre toutes les mesures nécessaires afin d'assurer et d'améliorer la protection de la santé et de garantir la santé physique et psychique des travailleurs» *Ordonnance 3, art. 2 Loi sur le travail Suisse.*

La santé physique et psychique des collaborateurs passent par leur bien-être, mais qu'est-ce que c'est?

Définition bien-être *Larousse (internet):*
État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit



Conséquences courantes d'un mal-être en entreprise

Faits

1 collaborateur « normal » **travaille seulement à 65 % de ses VRAIES capacités**, par manque de bien-être

Absentéisme

- **25% absences découlant du stress**, entraînant majoritairement **6 maladies**
 - Maladies digestives (Ulcères et autres)
 - Troubles cardiovasculaires
 - Dérèglements gynécologiques
 - Complications psychiques (burn out, brown out, bore out)
 - Troubles dermatologiques
 - Impact sur le système immunitaire

- 44% des TMS (surcharge physique et mentale)

- 31% des accidents non professionnels

En moyenne **11,3 %** de turnover



Comment améliorer le bien-être?

- Amélioration de la communication
- Amélioration de la cohésion de groupe
- Diminution du stress et de la nervosité (voir suppression)
- Augmentation de la motivation
- Gestion du temps de travail pour plus d'efficacité
- Gestion des émotions pour plus de stabilité
- Augmentation de la confiance et de l'estime de soi
- Augmentation de la reconnaissance (cadres)
- Gestion des conflits (cadres)
- Améliorer l'ambiance de travail en général

Le mieux est de combiner cela avec un
accompagnement personnalisé!
Ça tombe bien, c'est ce que je vous propose...



Le Cerf Blanc

Amélioration du bien-être

Bénéfices pour tous

Production / Réalisation

- Amélioration du bien-être général
- Augmentation de la motivation
- Envie de se dépasser, d'en faire plus
- Augmentation de l'efficacité
- Augmentation de la satisfaction personnelle
- ...

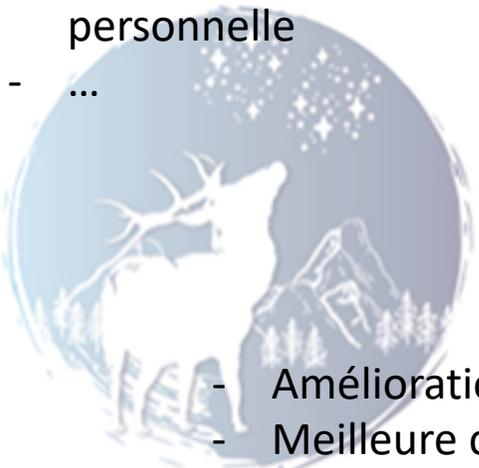
Direction

- Augmentation de 35% de rentabilité par collaborateur (minimum)
- Diminution d'absentéisme
- Amélioration de la qualité et de la quantité
- Augmentation de la publicité (bouche à oreille)
- Amélioration de l'image d'entreprise
- Amélioration de la communication
- Amélioration de l'ambiance de l'entreprise
- ...

Technique

- Amélioration des échanges direction - réalisation
- Meilleure collaboration
- Plus d'investissement dans les différents projets

- Amélioration de la rentabilité
- Amélioration de la compréhension
- ...



Bien-être en entreprise

Formule « complète »

Accompagnement sur **6 mois** (*rentable après 3 mois maximum*)

*En groupe (formations + ateliers **complets***)* Durant les heures de travail

En individuel (accompagnement) En dehors des heures de travail

Accompagnement sur mesure / collaborateur

Avantages:

- Un prix adapté pour le bien-être des collaborateurs
- Garantie d'un **résultat rapide** par un suivi personnalisé
- Cohésion d'équipe accrue par le suivis de groupes
- Fidélisation des collaborateurs par prise en considération
- Amélioration de l'ambiance générale de travail par esprit d'appartenance
- Etc.



*voir tableau page 9

Tarifs exposés lors de ma visite

Le Cerf Blanc

Bien-être en entreprise

Formule « à la carte »

Accompagnement sur **3 mois** (*rentable après 6 mois minimum*)

*En groupe (formations + ateliers **de base***). (Durant les heures de travail)*

*En sus**

En individuel (accompagnement). (en dehors des heures de travail)

- Avantages:
- Possibilité de sélectionner les modules
 - Modèle utile pour les petites entreprises qui débutent

*voir tableau page 9

Tarifs exposés lors de ma visite



Bien-être en entreprise

Formule complète

(recommandée)

Accompagnement sur **6 mois** *(rentable après 3 mois maximum)*

En groupe (formations + ateliers). (Durant les heures de travail)

En individuel (accompagnement). (en dehors des heures de travail)

Accompagnement sur mesure / collaborateur

Formule « à la carte »

Accompagnement sur **3 mois** *(rentable après 6 mois minimum)*

En groupe (formations + ateliers). (Durant les heures de travail)

Accompagnement individualisé en sus

Les deux formules sont modulables suivant le nombre de collaborateurs

Tarifs exposés lors de ma visite



Le Cerf Blanc

Les différents modules que je propose

Cours	Durée «formule à la carte»	Durée «formule complète» **
Méditation - relaxation (1h)	2	4
Ateliers - tous		
Gestion du stress et de la nervosité	2	4 (2x2h)
Confiance et estime de soi	1	2
Cohésion de groupe	1	2
Gestion des émotions	1,5	3 (3x1h)
Booster sa motivation, retrouver sa flamme	1	2
Mieux gérer son temps de travail pour plus d'efficacité	1	2
Formations		
Communication - tous	2	4 (2x2h)
Gestion des conflits en entreprise - cadres	1	2
Gestion de la charge de travail (3B) - cadres	1	2
Reconnaissance - cadres	1	2
Améliorer la cohésion d'équipes - cadres	1	2



Le Cerf Blanc

** La différence des heures par rapport à la formule « à la carte » est offerte, pour le bien-être de vos collaborateurs!

Accompagnement individualisé

Formule complète Compris dans la formule

Formule « à la carte » En sus de la formule

- Durée 1h (en dehors des heures de travail, sauf pour la problématique d'entreprise et la gestion de conflits)
- Accompagnement en individuel sur 1 problématique d'entreprise et 1 problématique personnelle
- Suivis particulier (si besoin) d'aspects déjà vu dans les modules suivis
- Amélioration de compétences sur la demande du collaborateur ou de ses cadres (ex: oration, confiance en soi, etc.)
- Gestion de conflits (si besoin), accompagnement des collaborateurs impliqués
- Amélioration de la motivation vis-à-vis de l'entreprise
- Possibilité de suivi pour un licenciement
- Suivi avant/pendant/après un des 3B ou tout autre trouble psychologique ou physiologique
- Etc (je réponds volontiers à vos questions)

Tarifs sur demande





Qui suis—je?

Jonathan Dupont

35 ans

Indépendant depuis 2019 (fondation du Cerf Blanc)

Accompagnement pour entreprises et particuliers

Spécialisé en développement personnel et spirituel

Actif depuis 10 ans dans l'accompagnement en développement personnel, mon but est de promouvoir le bien-être de chaque personne de manière à ce que tout le monde puisse avancer à son rythme peu importe les difficultés rencontrées.

L'accompagnement en entreprise est devenu une évidence face aux diverses difficultés rencontrées par mes clients lors des accompagnements individuels.

Mon but est d'accompagner chaque personne au plus près de ses besoins.

Mon approche est unique! Mes outils principaux sont l'écoute bienveillante, une grande empathie et une intuition qui me permet de guider au plus juste et rapidement. Le tout couronné par plus de 10 ans de pratique sur le terrain.

+41.78.814.82.38
info@lecerfblanc.ch



Le Cerf Blanc
Éclaireur d'âmes