

INTERVENTIONS BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

L'association **Centre écothérapeutique Hortanimus** est inspirée par les bienfaits de la nature pour la prévention du stress et du burn-out (organique, psychologique, physique).

Notre proposition est de travailler avec les interactions positives entre l'humain et la nature pour améliorer la qualité de vie au travail.

Des animations et des ateliers autour de l'écothérapie, de l'agroécologie (permaculture), des jardins thérapeutiques (e.g. sensoriel, comestibles) et de différentes activités sportives, sociales et culturelles sont proposées.

Pourquoi participer à la prévention du stress en milieu professionnel ?

Le stress au travail touche 4 salariés sur 10 (enquête ANACT/CSA 2009).

- Il est à l'origine de nombreuses pathologies : maladies cardiovasculaires, dépression, troubles musculosquelettiques et lombalgies
- Il est la première source d'arrêts maladie (30 à 60% des journées de travail perdues selon l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail)
- Le stress a une influence négative sur les performances et engendre de l'absentéisme
- La lutte contre le stress et les risques psychosociaux peut sembler trop coûteuse, mais la réalité est que les ignorer entraîne des coûts encore bien supérieurs

Nos objectifs

- Outiller les salariés afin de les aider à faire face aux situations de stress
- Offrir des activités collectives visant à améliorer le bien-être au travail et la cohésion des équipes
- Mis en oeuvre des dispositifs de prévention des risques psychosociaux

Notre offre

MOUVEMENT

Yoga
Capoeira
Danses
Cirque

SOINS

Massages
Naturopathie
Phytothérapie

NATURE

Ecothérapie
Sylvothérapie
Hortithérapie

ESPRIT

Sophrologie
Permaculture humaine
Méditation
Musicothérapie

Prestations sur mesure, en fonction:

- Du secteur d'activité et des spécificités organisationnelles
- Des objectifs de sensibilisation ou de compétences transverses à acquérir
- Des contextes, des budgets et des projets de changement de la structure
- Les contenus sont élaborés en fonction de vos besoins

Notre approche

Une première visite, d'une demi journée, au sein de vos bureaux permettra à notre équipe de :

- S'entretenir avec la direction
- Observer l'environnement de travail
- Recueillir des besoins individuels au sein de l'équipe
- Organiser les interventions et l'accompagnement personnalisé

Les ateliers prévus tout au long de l'année auront lieu soit sur le lieu de travail soit au centre écothérapeutique Hortanimus, soit en ligne.

Les interventions peuvent accueillir jusqu'à 20 participants

HORTANIMUS CENTRE ECOTHÉRAPEUTIQUE
22 route de Peyrat – 33112 Saint Laurent de Médoc
hortanimus@gmail.com – 06 95 58 06 31

