

”

Bien-être en Entreprise

”



The background features a stylized illustration of a person in a grey suit and black pants, holding a magnifying glass over a large document. The document has horizontal lines and some letters like 'C X' and 'A'. Above the document, various letters (A, R, W, I, E, G, Q, W, M, B, R, O, S, A) are scattered. The scene is set against a background of diagonal lines and some foliage at the bottom.

”

La notion de bien-être en entreprise fait ses débuts dans les années 2002, soit le 17 Janvier 2002 avec l'article L_ 4121_1 du code du travail précisant que "l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs."

Ces mesures comprennent:

- > des actions de prévention des risques professionnels
- > des actions d'informations et de formations
- > la mise en place d'une organisation et moyens adaptés

Cette obligation de sécurité de résultat implique également pour l'employeur de garantir et de promouvoir le bien-être au travail de ses salariés.

”

”

Bien que cette notion de bien-être soit relativement présente dans les textes de loi, elle reste secondaire et dépendante de la taille de l'entreprise.

Depuis l'accord national interprofessionnel du 19 Juin 2013 sur la qualité de vie au travail (QVT), on assistera à une véritable prise de conscience de l'importance des enjeux de la santé dans le monde professionnel. La prévention sera de plus en plus considérée comme un investissement et non un coût. Et pour cause, quand on sait que l'absentéisme coûte 45 à 60 milliards d'euros par an à l'entreprise, et que les troubles musculo-squelettique génèrent 1 milliard d'euros de frais, on se dit que travailler sur le bien-être est loin d'être un luxe et surtout on évitera les coûts inutiles.

En effet, promouvoir le bien-être présente à la fois un enjeu de performance et d'efficacité des entreprises, mais également un élément de prévention des risques en santé au travail.

”

”



UN SALARIÉ HEUREUX EST

55%
+ Créatif

31%
+ productif

6 fois
- absent

2 fois
- malade

9 fois
+ loyal

Certaines entreprises ont compris cet enjeu gagnant- gagnant en intégrant de vrais espaces forme et bien-être qui sont sources de motivation, de cohésion et de remèdes indéniables à l'absentéisme.

Sources: - Bien-être au travail/ wikipedia.org
- le Parisien 28 Juin 2018
- parlonsrh.com/media/bien etre au travail un enjeu majeur pour les entreprises

”

”

Quelques chiffres importants sur le bien-être au travail:



60%
+ motivés par leur travail quand l'employeur prend en considération le bien-être.



57%
insatisfaits par le manque d'actions mises en oeuvre en faveur du bien-être.



61%
Considèrent que le bonheur au travail est + important que le salaire. Les salariés heureux sont 12% + productifs.



70%
ne se sentent pas reconnus à leur juste valeur dans l'entreprise.

”

”

Quelques chiffres importants sur le bien-être au travail:



33%
déclarent
travailler dans
un mauvais
environnement
de travail.



55%
subissent
un stress
régulier
au travail.



72%
estiment
que le stress
au travail
a un impact
sur leur santé.



25%
déclarent
avoir subi
un problème
psychologique
grave de type
burn out ou
dépression
au cours de leur
carrière.

Sources: - batmondays.com/ 2 novembre 2017/ infographie de Hub Grade
- Baromètre Cegos 2016

”



Massage Assis en Entreprise

↑
humeur
positive

**LIBÈRE
DES HORMONES
DU BONHEUR.
AMÉLIORE L'HUMEUR**

**DANS UN 1ER TEMPS
APAISE, DÉTEND, ÉVACUE
STRESS ET FATIGUE**

↓
Réduit
Stress
Anxiété
Dépression

**SOULAGE LES PROBLÈMES
DE CIRCULATION
SANGUINE ET LYMPHATIQUE.
IL PERMET UN RENFORCEMENT
DU SYSTÈME IMMUNITAIRE**

**DÉNOUE LES TENSIONS
MUSCULAIRES
DOS, COU, ÉPAULES, BRAS.**



**PERMET LE
RELÂCHEMENT DE
L'HYPERACTIVITÉ
CÉRÉBRALE ET DE
PRENDRE DU RECUL**

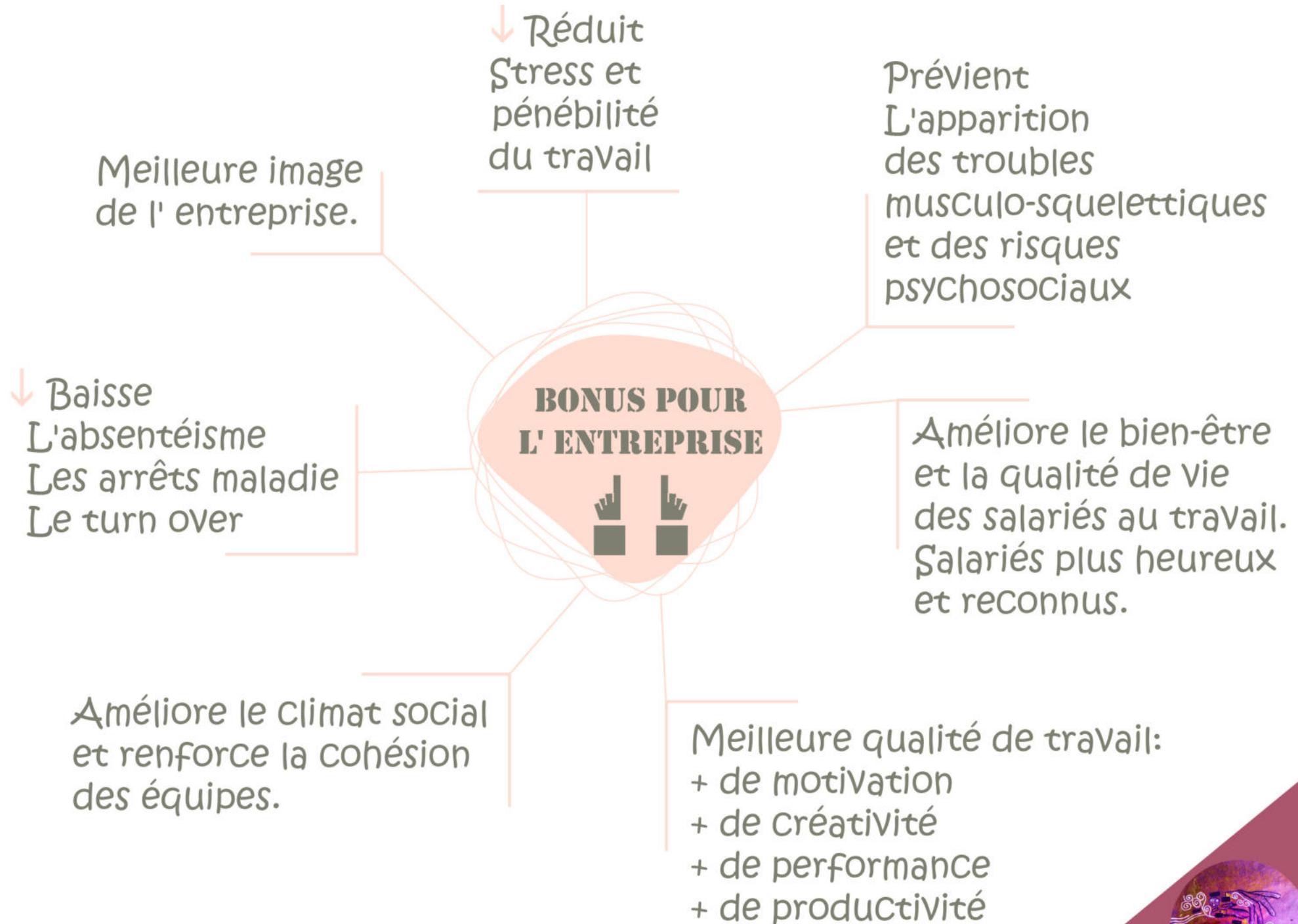
**DANS UN 2 ÈME TEMPS
REDYNAMISE LE
CORPS ET L'ESPRIT.
REVITALISE L'ORGANISME.**

**AUGMENTE LA
CONCENTRATION,
LA CRÉATIVITÉ,
ET LA VIGILANCE.
DIMINUE LES
RISQUES D'ERREUR.**

↑
Améliore
la qualité
du sommeil

↑
Booste
l'énergie







Déroulement du massage assis



Massage Assis

(Amma= calmer par le toucher)

Massage court, en deux temps, relaxant et dynamisant.

À l'aide de pressions, d'acupressions, d'étirements, de percussions et de balayages, il conduit au relâchement des tensions musculaires et nerveuses, en travaillant sur les contractures, en levant les blocages où l'énergie stagne, et en relançant celle-ci suivant les méridiens.

Le massage dure une quinzaine de minutes. La personne reste habillée, assise confortablement sur une chaise ergonomique. Il est appliqué sur le dos, les hanches, les épaules, la nuque, les bras, les mains et la tête.

Le massage assis est la technique idéale pour le bien-être au travail, il permet de redynamiser et d'oublier son stress. Il aide à soulager les douleurs liées aux mauvaises postures et à prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS). En tout lieu, en toute occasion, il est parfait pour une meilleure qualité de vie et de bien-être en entreprise, ou lors des événements particuliers où il sera être une animation très appréciée.

Ses bienfaits:

- * **Stimule corps et esprit.**
- * **Relâche les tensions musculaires, mentales et nerveuses dans un premier temps.**
- * **Réduit le stress, l'anxiété. Améliore la qualité du sommeil.**
- * **Relance l'énergie, dynamise dans un second temps.**
- * **Soulage les problèmes de circulation sanguine et lymphatique. Renforce le système immunitaire.**
- * **Renforce la confiance et l'estime de soi**
- * **Favorise la motivation, la créativité et le climat social.**

- * **Accessibilité : Tous (sauf femmes enceintes)**
- * **À tout moment de la journée**
- * **Matériel : chaise de massage**
- * **Durée : 15 min**
- * **Espace : 5 m² suffisent (sans installation permanente)**
- * **Déplacement minimum : 1h (soit 4 personnes minimum)**



Grille des Tarifs



Temps d'intervention	Nombre de personnes massées / heure	Remises appliquées	Tarifs
			(non soumis à la TVA)
1h	4	0,00 €	60,00 €
2h	8	-5,00 €	115,00 €
3h	12	-10,00 €	170,00 €
4h	16	-10,00 €	230,00 €
5h	20	-15,00 €	285,00 €
6h	24	-20,00 €	340,00 €
7h	28	-20,00 €	400,00 €
8h	32	-25,00 €	455,00 €

Massage assis
15min = 15,00€



Afin de promouvoir le bien-être en entreprise et d'avoir une action positive sur divers facteurs comme l'absentéisme, les TMS, le burn out, la productivité, la motivation, la cohésion, le climat social... Il est recommandé aux entreprises le plan d'action suivant:

- * 2 interventions par semaine de 2h, soit 4h par semaine
- * pendant 5 semaines
- * à renouveler dans les 10 mois qui suivent

	Temps d'intervention / semaine	Nombre de personnes massées / semaine	Nombre de semaine	Remises appliquées	Tarifs (non soumis à la TVA)
Massage Assis	4h	16	5	-100,00 €	1 100,00 €
15min = 15,00€	4h	16	10	-300,00 €	2 100,00 €

* Selon vos besoins, n'hésitez pas à demander un devis.

