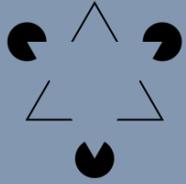


LA PLEINE CONSCIENCE EN ENTREPRISE

INFOS ET
PROGRAMMES

Marina Bresciani – brescianimari@gmail.com +32 (0)478 22 61 59

www.marinabresciani.be



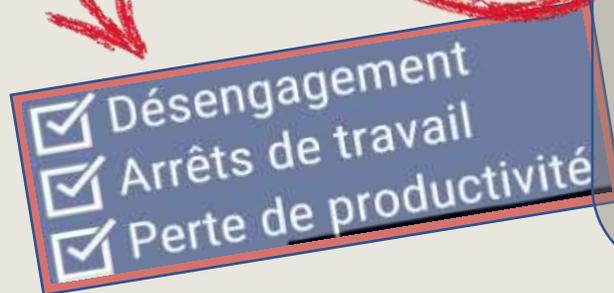
UN CONSTAT PARLANT : STRESS, BURN-OUT

Dans les pays développés : changements quotidiens et incertitude grandissante.

→ Stress au travail en forte augmentation.

→ **Nombre toujours plus élevé de cas de burn-out.**

**BURN-OUT
STRESS**



- « **2^e problème de santé** le plus répandu dans le monde du travail »

(Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail) ;

- « **32,7 % des travailleurs en Belgique** déclarent ressentir un stress lié au travail pendant la plus grande partie ou la totalité de leur temps de travail. » ;

(European Working Conditions Survey 2015) ;

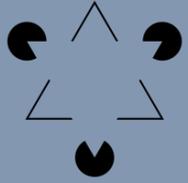
- « **10 % des maladies professionnelles** seraient liées au stress. »

(Davies et Teasdale, 1994 ; Levi et Lunde-Jensen, 1996) ;

- « Le stress serait à l'origine de +/- **60 % de l'absentéisme** » ([étude Belstress](#)).

Source : « [Burn out et santé](#) », Avis du Conseil Supérieur de la Santé, Bruxelles – septembre 2017

Un travailleur heureux est plus productif, plus efficace, plus impliqué, plus créatif. Les compétences individuelles sont au service du collectif.



DES ÉQUIPES PLUS MOTIVÉES ET PERFORMANTES **DANS VOTRE ENTREPRISE ?**

Plus que jamais, le **BIEN-ÊTRE** est une question fondamentale qui concerne chaque niveau de l'entreprise, de l'organisation.



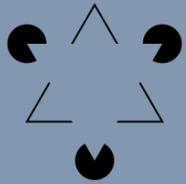
LA PLEINE CONSCIENCE DANS VOTRE ENTREPRISE pour concilier bien-être et performance des équipes :

- ➔ pratique efficace ;
- ➔ réponse durable.

Source : [enquête nationale belge sur les conditions de travail portant sur 2500 travailleurs belges](#) menée en 2015.

« Outre qu'ils participent au bien-être des travailleurs, les investissements dans la santé et la sécurité au travail sont rentables. [...] »

Source : [communication de la Commission Européenne](#)



PRÉVENIR LE BURN OUT ET RÉDUIRE LE STRESS DANS VOTRE ENTREPRISE

STRESS → souffrance physique et/ou psychologique : irritabilité, anxiété, angoisse, fatigue, difficultés relationnelles, troubles du sommeil, burn-out, dépression, maux divers, hypertension, cancers...

Pleine conscience / Mindfulness = allié précieux au travail !

Améliore le bien-être physique et mental des travailleurs, peu importe leur statut.
Facilite la création d'un espace professionnel dans lequel les membres du personnel développent des liens et des relations plus harmonieuses.

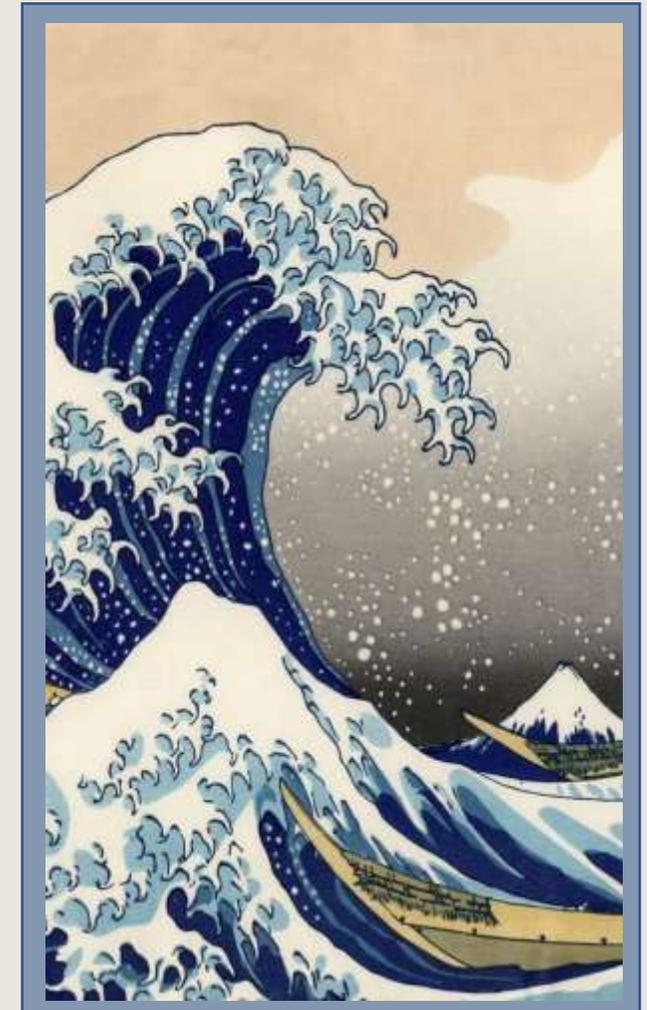
Source : [Certificat d'Université à la Pleine conscience](#)

- ➔ Meilleures relations interpersonnelles ;
- ➔ Meilleure gestion du stress ;
- ➔ Meilleure concentration.

À qui s'adresse la pleine conscience ?

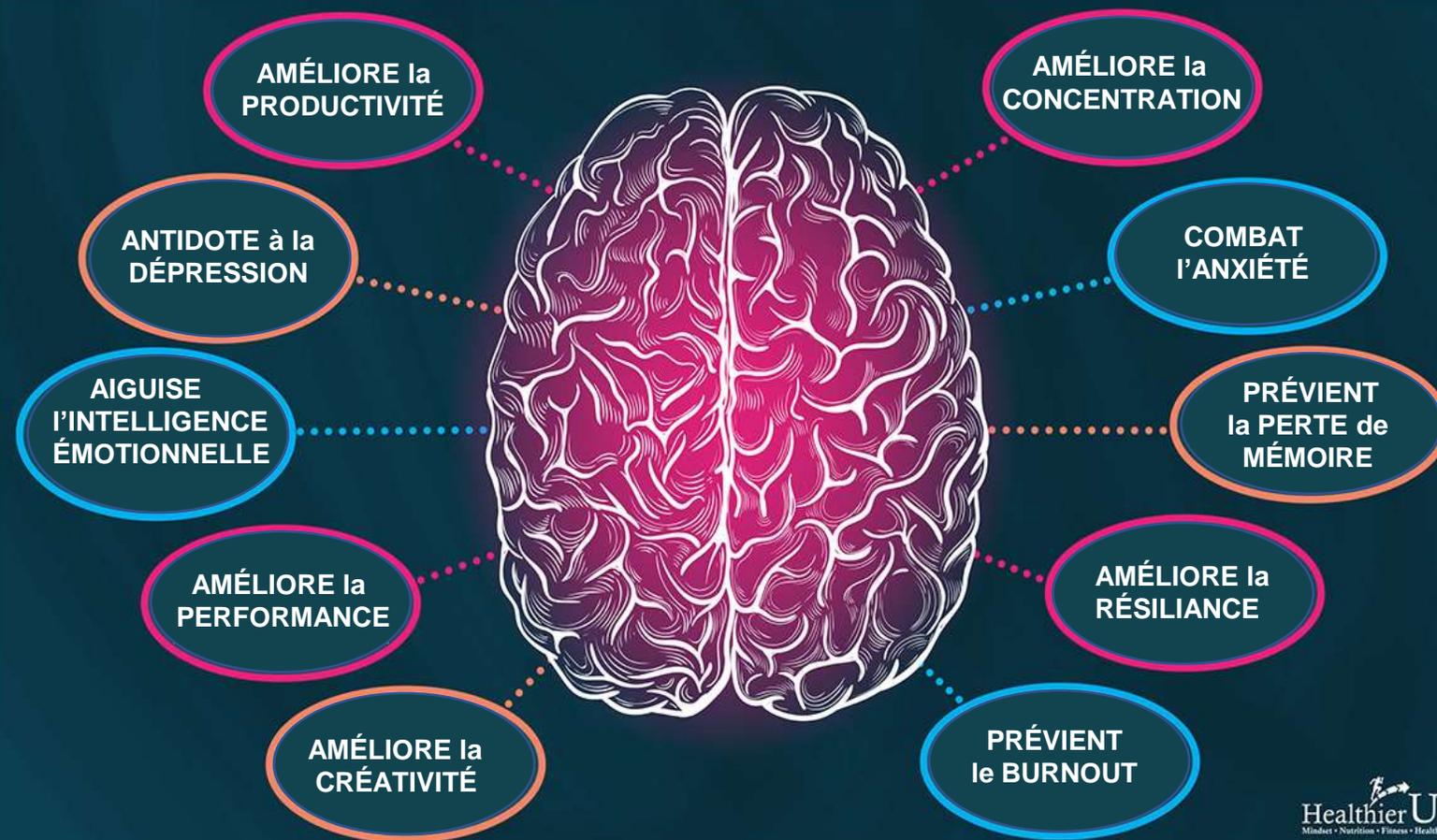
À toute personne souhaitant prendre soin d'elle, de ses relations interpersonnelles et, plus globalement, de sa manière de vivre, y compris de son rapport au travail.

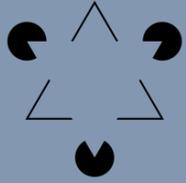
« Nous ne pouvons pas résoudre nos problèmes avec le même mode de pensée que nous avons utilisé pour les créer. » (Albert Einstein)



Depuis +/- 15 ans, des études scientifiques de plus en plus nombreuses, particulièrement sur les neurosciences, s'intéressent à la méditation en pleine conscience.

LES BÉNÉFICES DE LA PLEINE CONSCIENCE





CONCRÈTEMENT, LA PLEINE CONSCIENCE DANS VOTRE ENTERPRISE

DES FORMULES ET DES PROGRAMMES « SUR MESURE », adaptés à votre organisation, répondant à vos souhaits, objectifs et selon vos disponibilités. La fréquence, le nombre de participants et la durée de chaque séance sont adaptés à la dynamique propre à votre organisation.

- **En présentiel**,

* dans vos locaux ou dans une salle prévue par l'instructrice ;

* durant les heures de travail, durant les pauses, avant ou après les heures de travail ;

- **En ligne**, via la plateforme Zoom.

TARIFS : sur devis, en fonction de vos choix de programme(s)/formule(s).

Marina Bresciani, instrutrice qualifiée de MBSR
brescianimari@gmail.com +32 (0)478 22 61 59 - www.marinabresciani.be



RENCONTRONS-NOUS ET TROUVONS ENSEMBLE LA FORMULE LA MIEUX ADAPTÉE À VOTRE SOCIÉTÉ. VOS COLLABORATEURS BÉNÉFICIERONT AU PLUS VITE DES BIENFAITS DE LA PLEINE CONSCIENCE CONTRIBUANT AINSI AU BIEN-ÊTRE DE VOTRE ORGANISATION.