JGA Coaching

Catalogue
Nos packs QVCT
Bons cadeaux

Sommaire

1 - Pourquoi passer par JGA Coaching?
2 - Votre besoin
3 - Nos propositions personnalisées
4 - Nos Packs thématisés :
- Burn-out
- Gestion du stress
- Relations
- TMS et forme physique
- Douleurs physiques
- Fatigue générale et sommeil
- Coaching professionnel
5 - Exemples de prestations
6 - Les bons cadeaux Bien-être
7 - Faire appel à nous

Pourquoi passer par JGA Coaching ?

Nous sommes votre **intermédiaire de confiance** et nous vous aiderons à améliorer le bien-être de vos collaborateurs. Nous trouvons des professionnels de qualité pour répondre à vos obligations réglementaires en matière de QVCT.

Nous répertorions des experts bien-être de qualité et certifiés. Grâce à notre vaste réseau, nous sommes en mesure de répondre efficacement aux exigences de la QVCT.

En travaillant avec nous, vous économiserez **un temps précieux** dans la coordination des interventions pour un bien-être durable de vos employés.

Votre besoin

Étude de vos besoins dans le cadre de la QVCT

- Prise en compte de vos spécificités en fonction de votre branche d'activités
- Etat des lieux du bien-être de vos collaborateurs

Proposition de solutions sur-mesure pour vos collaborateurs

- Parcours bien-être des salariés
- Intervention de professionnels de qualité
- En individuel ou en collectif
- Dans votre entreprise

Mise en place des solutions proposées par ZenDez-Vous

- Validation du parcours bien-être par vos soins
- Intervention des praticiens
- Suivi et bilan des actions mises en place

Nos propositions personnalisées

- Des **sessions collectives** avec un professionnel, telles que des conférences, ateliers ou formations, pour une durée définie.
- Des **séances individuelles** avec un ou plusieurs professionnels dans vos locaux, adaptées à chaque employé ou à certains d'entre eux.
- Des **programmes sur mesure** impliquant plusieurs experts pour répondre à des besoins spécifiques.
- Des **idées de cadeaux** de fin d'année originaux, offrant à chaque employé une séance de bien-être avec le professionnel de son choix.
- Un service entreprise, visant à améliorer durablement le bien-être de vos employés.

Nos Packs thématisés : Burn-out

Enjeu fondamental, nous vous accompagnons pour prévenir les cas de burn-out au sein de vos équipes.

Comment mieux repérer les cas de surmenage conduisant au burn-out ?
Comment agir en amont pour les prévenir ?

Nous proposons des programmes avec l'intervention de plusieurs professionnels qui permettront de REDUIRE ces cas.

Nos Packs thématisés : Gestion du stress

Fléau majeur dans le cadre du travail, le stress peut être généré par une multitude de facteurs propres à chacun et également lié à l'environnement de travail.
Nous vous accompagnons pour agir sur la gestion des situations de stress rencontrées au quotidien.

Comment mieux repérer les réactions liées au stress conduisant à des attitudes inadaptées ?
Comment agir en amont pour les prévenir ?

Nous proposons des programmes avec l'intervention de plusieurs professionnels qui permettront de REDUIRE la perception du stress et mieux y répondre de manière individuelle.

Nos Packs thématisés : Relations

Des discussions animées et argumentées, oui !
Des relations menant à des conflits dans la gestion notamment des égos, des sensibilités de chacun, conduisant à réduire la productivité d'une équipe, non !

Nous vous accompagnons pour agir sur la gestion des relations et sur la capacité à gérer la controverse.

Comment mieux repérer les réactions liées au stress conduisant à des attitudes inadaptées ?
Comment agir en amont pour les prévenir ?

Nous proposons des programmes avec l'intervention de plusieurs professionnels qui permettront d'améliorer la capacité à mieux communiquer et à gérer des désaccords.

Nos Packs thématisés : TMS et Forme

Sujet important les troubles musculo-squelettiques générés par le poste de travail, une réflexion autour de la prévention et du niveau de condition physique est au cœur de la pérennité des équipes. Nous vous accompagnons pour agir sur cette question tout au long de la carrière de vos collaborateurs.

Comment mieux repérer des TMS à venir liés à des postures inadaptées ?
Comment agir en amont pour les prévenir ?

Nous proposons des programmes avec l'intervention de plusieurs professionnels qui permettront de RÉDUIRE les risques de TMS et permettront d'améliorer la condition physique de vos équipes.

Nos Packs thématisés : Douleurs physiques

Les douleurs physiques générées par le poste de travail, engendrent très souvent des arrêts de travail.
La prévention et l'accompagnement de la douleur physique, comme le mal de dos, permettent de travailler sereinement avec vos équipes. Nous vous accompagnons pour agir sur cette question tout au long de la carrière de vos collaborateurs.

Comment mieux accompagner les collaborateurs quand les douleurs physiques apparaissent ?
Comment agir en amont pour les prévenir ?

Nous proposons des programmes avec l'intervention de plusieurs professionnels qui permettront de RÉDUIRE les risques de TMS et permettront d'améliorer la condition physique de vos équipes.

Nos Packs thématisés : Fatigue générale, Sommeil

Sujet majeur dans le cadre du travail, la fatigue générale liée à des perturbations des rythmes du sommeil doit être prise au sérieuse pour assurer la sécurité des collaborateurs et limiter les troubles psycho-sociaux.
Nous vous accompagnons pour agir sur cette problématique.

Comment mieux repérer les états de fatigue liés aux perturbations du sommeil ?
Comment agir en amont pour les prévenir ?

Nous proposons des programmes avec l'intervention de plusieurs professionnels qui permettront d'AMELIORER la gestion de la fatigue générale et du sommeil.

Nos Packs thématisés : Coaching professionnel

Sujet crucial pour la performance de vos équipes et de votre entreprise, l'accompagnement de chaque collaborateur leur permet de mieux se positionner, mieux s'organiser, mieux performer.
Nous vous accompagnons pour libérer et développer le potentiel de chacun, grâce à des coachings d'équipe, coaching de manager ou de collaborateur.

Comment mieux accompagner chaque collaborateur vers une optimisation de son travail ?
Comment agir en amont pour préparer une prise de poste ?

Nous proposons des programmes avec l'intervention de coachs professionnels qui permettront d'AMELIORER la performance des équipes.

Exemples de prestations

Conférences

- gestion du stress
- conduite du changement
- communication

Ateliers collectifs

- gestion des émotions
- travail en équipe
- acceptation

Séances individuelles

- massage
- réflexologie
- coaching

Les bons cadeaux bien-être

Vous souhaitez offrir des bons cadeaux Bien-être à vos collaborateurs, tout au long de l'année, pour une utilisation hors du temps de travail.

Très simple, commandez le nombre de bons cadeaux que vous souhaitez mettre à disposition.

Vos collaborateurs utilisent le bon en échange d'une séance d'une durée d'une heure, en prenant RDV avec un professionnel du bien-être.

Une solution simple et efficace pour donner accès au bien-être, pour vos collaborateurs et leur famille.

Faire appel à nous ?

Une équipe de professionnels

- **expérimentés** dans des entreprises de tout type
- expérimentés dans les techniques de bien-être et d’accompagnement
- **disponibles** pour vous accompagner

- **un point de contact unique pour l’ensemble de la prestation, de vos besoins au suivi en passant par la facturation**
- un rayonnement national pour vous accompagner où que vous soyez
- jgacoaching@gmail.com
- 06 63 46 70 33

- www.jgacoaching.fr

JGA Coaching

Avançons ensemble pour le Bien-être de tous !

@jga.coaching