

Audry HENRIET

---

Le MIEUX **ETRE** au travail

# Qui suis-je?



- 2022 - Diplôme MBCI niveau 1 Mindfulness basée sur la compassion et l'insight
- 2022 – DU Méditation Pleine conscience et compassion : approche intégrative de la santé (Univ. Lyon 1)
- Formatrice en massages minutes et technique de libération émotionnelle pour professionnels de la santé
- Diplôme de Sophrologue Caycédienne-section médicale- spécialisée en sophrologie ludique , gestion du stress et des émotions (Accompagnements individuels et de groupe)
- 1995 – 2005: DU Diplôme D'Etat d'Infirmière en santé mentale, formée également en thérapie comportemental et cognitive (thérapie de groupe) et à la conduite d'entretiens



## LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE DES SALARIÉS FRANÇAIS RESTE IMPORTANTE

**44%** dont 17 % en taux de détresse psychologique élevée (-3)  
(- 1 pt par rapport à mars 2021)



LE TAUX DE DÉPRESSION NÉCESSITANT UN TRAITEMENT RESTE TRÈS IMPORTANT POUR :



**36%**  
des salariés

**DONT**

**21%**



risquent une dépression sévère

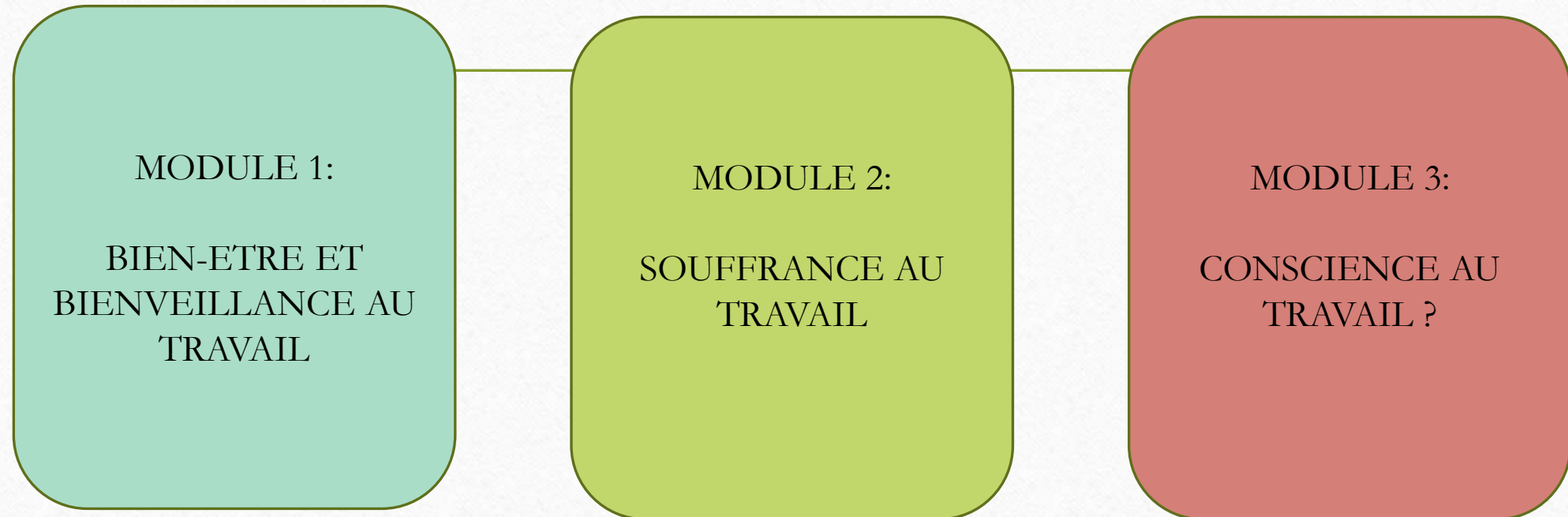
Pourquoi aborder la SANTE Mentale et émotionnelle en entreprise?

Corrélation a la productivité

# Pourquoi aborder la SANTE Mentale et émotionnelle en entreprise ? Corrélation a la productivité

- D'après un sondage OpinionWay d'octobre 2021, le taux de burn-out dans les entreprises avait doublé en un an, soit 2 millions de personnes qui étaient concernées.
- 
- Le dernier sondage de Mars 2022 Empreinte Humaine offre à voir des chiffres encore plus alarmants :
    - 2,5 millions de salariés sont en état de burn-out sévère
    - Près de 4 managers sur 10 sont également victimes d'un burn-out sévère (les cas de burn-out sévères ont grimpé de 25% entre mai et octobre 2021). Les experts craignaient alors que la situation n'empire en 2022 et c'est le cas puisque 44% des managers sont en détresse psychologique et 38% en burnout.
    - 40% perdent souvent patience et sont facilement irritables. Ils sont enfin un tiers à être moins réceptifs aux idées de leurs collègues et un quart à être agressif pour tout et rien.
  - => 1 employé sur 4 reconnaît que sa motivation au travail s'est dégradé

# Formation MODULAIRE





# Module 1: Bien-être et bienveillance au travail

---



- Importance du bien-être physique, émotionnel et mental au travail
- Positionner ses collaborateurs dans un contexte bienveillant pour que chacun soit en pleine santé et donc plus productif
- Nécessité d'une prise de conscience et d'un changement intérieur individuel
- Exercices de pleine conscience et supports audio fournis pour installer la pratique

# Module 2:

## Souffrance au travail

---



- L'évolution des contraintes professionnelles ces dernières années, l'augmentation du rythme de productivité, la perte de sens...
- La détresse psychologique (anxiété, troubles du sommeil et de l'attention, épuisement psychologique, addictions diverses, dépression voir burnout Perdant/ Perdant pour la personne et pour l'entreprise (absentéisme long, difficultés à trouver du personnel, réorientation professionnelle...))
- Profile type du burnout : le salarié idéal et préféré de l'entreprise
- L'impact de la pleine conscience en entreprise : outil facile et rapide.



# Vers un changement de PARADIGME





# Vers un changement de PARADIGME QUI PASSE PAR LA CONNAILSSANCE DE SOI ET DES AUTRES

---

- AVOIR ET ETRE
- EXERIORITE VS INTERORITE
- FAIRE VS ACTER
- AGIR VS PENSER
- INTENTION VS VOLONTE
- ...