

# BIEN-ÊTRE & EFFICACITÉ AU TRAVAIL



Harmoniz est au service de  
la bonne santé de votre entreprise.

## Le contexte

Dans un monde professionnel en constante évolution, la qualité de vie au travail (QVT) et l'optimisation des performances des dirigeants et de leurs collaborateurs sont devenues des priorités majeures pour les entreprises.

73 % des salariés luttent contre le stress et le burnout en silence. Le taux d'absentéisme est autour de 5,5% avec le stress au travail comme une des causes majeures.

## Nos prestations

Harmoniz Formations vous aide à créer des environnements de travail plus sains et plus productifs grâce à des formations d'équipe sur mesure. .

Son offre de formations en développement personnel et efficacité professionnelle peut être complétée par des ateliers collectifs et des soins individuels.

# # 1 NOS FORMATIONS



## Développement personnel & Efficacité professionnelle

### Formations en bien-être et développement personnel

- Gestion du stress : méthodes et outils pour gagner en sérénité
- Rester maître de ses émotions
- Alléger sa charge mentale professionnelle
- Le Yoga pour gérer son stress, retrouver énergie et confiance en soi
- La méditation de pleine conscience pour gérer son stress et calmer le mental (programme sur 8 séances hebdomadaires)
- Gérer les conflits au quotidien et établir des relations positives

### Formations en efficacité professionnelle

- Gestion son temps et ses priorités, sans stress
- Muscler son esprit de synthèse
- Lire vite et retenir l'essentiel
- Écrits professionnels : rédiger avec aisance et efficacité
- Prise de notes et comptes-rendus de réunion

### Modalités d'interventions

- 1 ou 2 jours
- en présentiel ou en distanciel

### Tarifs

- INTRA : 1500€ HT/jour/ groupe  
3-8 participants
- INTER : 525€HT/jour/participant
- Inclus : Ressources à télécharger  
(audios, vidéos et support de  
cours)

Demandez-nous le  
catalogue détaillé  
des formations

06 19 92 72 49  
contact@harmoniz-bordeaux.fr



# #2 NOS ATELIERS



## Cours collectifs

### Activités possibles

- Yoga (relaxation, respiration, étirements, postures, visualisations, ...)
- Méditation de pleine conscience (découverte ou entraînement)
- Qi Gong & Do-In (mouvements, automassages, respiration...)

### Modalités d'interventions

- une pratique seule ou plusieurs pratiques mélangées dans le même atelier.
- sur chaise, sur tapis ou en extérieur,
- en présentiel ou en visio.

### Exemples de prestations

- 1h de cours mensuel ou hebdomadaire de yoga et relaxation sur la pause méridienne.
- 2h d'atelier "la respiration pour se concentrer et réguler ses émotions au travail" en début de matinée.

### Tarifs

- Interventions à partir de 200€/h HT pour un groupe de 10 personnes
- Matériel inclus (tapis si besoin)

Demandez-nous un devis !

06 19 92 72 49  
contact@harmoniz-bordeaux.fr



# #3 NOS SOINS



## Soins individuels

### Soins en yin shiatsu

Le Shiatsu est une technique de soin japonaise qui utilise les manipulations et les pressions avec les doigts afin de tonifier et de détendre le corps. Il se pratique habillé, sur table, futon ou chaise.

Par la détente qu'il procure, le Shiatsu contribue à rester en bonne santé et aide à améliorer la qualité de vie. Il est particulièrement efficace pour les problématiques suivantes : stress ou d'anxiété, douleurs musculaires et articulaires, troubles digestifs, effets secondaires de certains traitements, cycles menstruels douloureux (spm...), sommeil irrégulier, difficultés de mémoire et de concentration

### Exemples de prestations

- 1 journée bien-être : 9h à 18h, massages shiatsu sur table, 20-25 minutes par collaborateur
- 1 après-midi par mois : 13h-17h, massages shiatsu sur table de 20-25' minutes par collaborateur

### Tarifs

- Interventions à partir de 400€ HT pour une demi-journée (4h)
- Matériel inclus : table de massage et serviettes.

Demandez-nous un devis !

06 19 92 72 49  
[contact@harmoniz-bordeaux.fr](mailto:contact@harmoniz-bordeaux.fr)



# POURQUOI NOUS CHOISIR ?

## Les + d'Harmoniz Formation

### Des bienfaits durables

- Réduction du stress et de l'absentéisme
- Amélioration de la concentration et de la performance
- Renforcement de la culture d'entreprise

### Une approche globale

Quel que soit la prestations, nous travaillons le lien entre le corps et l'esprit grâce à des techniques et des apports variés :

- Techniques psycho-corporelles (respiration, étirements, méditation, visualisation, relaxation,...)
- Apports théoriques : neurosciences, intelligence émotionnelle, gestion du stress, confiance en soi, assertivité, ...)
- Techniques de communication (CNV, DESC, ...)
- Techniques de gestion du temps (priorisation, planification, vie pro/perso, ...)

### Une proposition sur mesure

Harmoniz adapte ses interventions à vos besoins, votre temps et votre budget.

En associant ateliers, soins et formations et en les installant dans le temps, nous permettons une intégration durable des techniques et outils enseignés dans le quotidien professionnel de l'entreprise.

### Une grande place à la pratique

Notre pédagogie est interactive et concrète. Elle invite le collaborateur à comprendre et à prendre du recul sur sa posture professionnelle, puis à explorer et à mettre en oeuvre de nouvelles pistes vers un changement durable .

- Cas concrets et analyse de pratique
- Jeux de rôles
- Pratiques d'exercices psycho-corporels
- Exercices d'entraînement



Demandez-nous un devis !

06 19 92 72 49

[contact@harmoniz-bordeaux.fr](mailto:contact@harmoniz-bordeaux.fr)



A  
PROPOS

# POURQUOI NOUS CHOISIR ?



## Les + de Harmoniz Formation

### Une équipe passionnée et expérimentée

- Bienveillance et non jugement
- Pédagogie innovante
- Formation continue des formateurs
- Diplômes et expériences exigés

Harmoniz Formations a été fondé par Fanny DURAND.

Elle s'est orientée vers la formation professionnelle continue depuis 2015. Enseignante-formatrice plus de 20 ans, elle est aussi professeure de yoga, Instructrice en méditation de pleine conscience, praticienne en MTC, Shiatsu et Qi Gong, Ses formations sont concrètes et nourries par sa pratique de terrain. Elle exerce en libéral à mi-temps et s'est spécialisée en gestion du stress.



### Une certification Qualité

Partenaire d'un organisme de formation certifié QUALIOPi, nos actions de formation sont, à ce titre, référencables par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle.. (Portage Qualiopi).

### Ils ont travaillé avec nous



### Les participants témoignent



Contactez-nous !

Fanny Durand  
06 19 92 72 49  
contact@harmoniz-  
bordeaux.fr

