



## QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

SABINE LEWKOWICZ  
CONSULTANTE EN EQUILIBRE DE VIE

☎ 06 61 80 69 02

✉ [sabine@equilibre74.com](mailto:sabine@equilibre74.com)

🌐 [www.equilibre74.com](http://www.equilibre74.com)

📍 **équiLibre**  
15 avenue Henri Barbusse  
F-74100 Annemasse

- FORMATIONS
- CONFERENCES
- ATELIERS PRATIQUES
- COACHING



### Sabine Lewkowicz

Ma spécialité : «généraliste» du mieux-être au quotidien

Consultante en hygiène de vie (spécialisée en entreprise), praticienne PNL et sophrologie, je suis également nutrithérapeute et instructrice en QiGong et TaiChi.

Mon parcours initial en Ressources Humaines (maîtrise AES option RH), mon expérience de 15 années en qualité de conseillère en formation continue auprès des entreprises et mon intérêt pour les neurosciences et la psychologie positive sont des atouts.

S.L.



Pour en savoir plus :  
[www.equilibre74.com](http://www.equilibre74.com)

auteure de l'ouvrage  
«Une Hygiène de Vie  
au service de la  
performance du Manager»  
paru aux éditions Afnor

*...une approche globale  
de l'être  
et du bien-être.*





## VOS OBJECTIFS

Favoriser ou améliorer la qualité de vie au travail par :

- la MOTIVATION et L'ENGAGEMENT de vos équipes
- un esprit de COOPERATION COLLECTIVE et des RELATIONS POSITIVES
- la VIGILANCE et la CONCENTRATION au poste de travail

Mettre en place, au sein de votre entreprise, une action globale de PREVENTION SANTE, pour limiter les risques :

- d'INCIDENTS ou de malaises
- de mauvaise GESTION DES RYTHMES
- d'accumulation de TENSIONS PHYSIQUES.



## LES 4 PILIERS

*pour une meilleure qualité de vie au travail*

Les leviers à connaître pour maintenir l'équilibre global et les adapter à ses besoins s'appuient à la fois sur :

L'ALIMENTATION choisie selon les moments de la journée, les rythmes et besoins individuels

LE SOMMEIL & LA RECUPERATION

Les bienfaits de l'ACTIVITE PHYSIQUE & des TECHNIQUES CORPORELLES efficaces, sans oublier l'utilisation de la RESPIRATION

DES RELATIONS DE QUALITE à soi et à l'autre.



## THEMES D'ACTION

Vous souhaitez proposer à vos salariés des solutions leur permettant de conserver leur énergie au quotidien. Ensemble, nous pouvons intervenir sur différents axes. Quelques exemples :

- Alimentation et activité professionnelle
- Hygiène de vie : mieux s'adapter au travail d'équipe, horaires de nuit, décalés ou irréguliers
- Les pauses déjeuner anti-coup-de-pompe
- Etre éco-responsable dans son assiette
- Seniors : optimiser son capital santé pour une forme durable au travail
- Sommeil et récupération pour une meilleure vigilance
- Bien démarrer le matin
- Se préparer physiquement à son poste de travail
- Apprivoiser le stress et renforcer la confiance en soi
- Les micro-pauses pour une meilleure efficacité
- La psychologie positive au service des relations professionnelles
- S'adapter aux changements en toutes circonstances
- Intégrer le stress comme un allié grâce aux neurosciences
- Et aussi, le QiGong au service du mieux-être au travail.



## UNE REONSE ADAPTEE

*pour vos salariés*

De la sensibilisation ou l'information très courte à des formations récurrentes amenant des clés personnalisées et des outils concrets aux participants, je construis une proposition en fonction de vos objectifs, contraintes et contexte particulier.



FORMATIONS COURTES de 3 heures à 3 jours, pour de petits groupes



CONFERENCES pour sensibiliser davantage de monde en peu de temps, ou introduire une action déclinée ensuite sous forme d'ateliers pratiques



ATELIERS PRATIQUES composés de nombreux exercices donnant lieu à des réponses personnalisées



COACHING INDIVIDUEL pour une problématique spécifique, atteindre un objectif personnel, pour lequel un cadre collectif est moins adapté.



www.cmggraphiste.com - foto-search.fr

