

60% des arrêts et accidents de travail sont dus au stress et aux douleurs physiques, appelés **TMS & RPS***.

Ce sont des **problématiques majeures** en matière de QVT** qui ont un **impact significatif sur la santé** et le bien-être des salariés, ainsi que sur la **performance et la productivité de l'entreprise**.

Vous en avez assez des **bouts de scotch** et vous souhaitez un **accompagnement plus profond, global et dans la durée ?**

LA SOLUTION ?
LE YOGA
LA MÉTHODE SEVA BLOOM ®

Cette solution innovante consiste à **internaliser la compétence d'un expert** externe en **yoga spécial pour les TMS & RPS**.

Vous pourrez alors **gérer en toute autonomie et de manière pérenne**, votre démarche de QVT, par l'un (ou plusieurs) de **vos salariés** qui sera(ont) **valorisé(s)** et **moteur(s)** de cette action.

La cerise sur le gâteau? Vous **optimisez vos coûts, boostez la productivité, le bien-être et la cohésion de votre équipe et renforcez votre marque employeur !**

En plus, la méthode Seva Bloom ® est **déposée et protégée par l'état et labellisée Limoges durable** pour une équipe et une entreprise durable.

*Troubles musculosquelettiques : TMS - risques psychosociaux : RPS

** Qualité de Vie au Travail



CABINET SEVA

53 rue Armand Barbès

87100 Limoges

06.58.19.87.07.

sonya@cabinet-seva.fr

www.cabinet-seva.fr



POUR UNE ÉQUIPE ET UNE
ENTREPRISE DURABLE



TROIS FORMULES POSSIBLES POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS

1 - INITIATION

YOGA POUR LA PRÉVENTION DES TMS & RPS

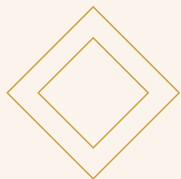
Durée : au choix

Je viens délivrer votre séance de yoga en qualité d'experte externe

Contenu :

La séance de Yoga + :

- **Introduction** aux TMS & RPS : définitions, causes et impacts.
- Yoga : **postures** simples, **techniques de respiration et relaxation**.
- Exercices pratiques pour soulager les **tensions musculaires et réduire le stress**.



Externalisez et choisissez l'intervention d'une experte yoga. Une façon astucieuse de tester l'intérêt dans votre structure avant de vous engager dans la formation de référent yoga.

2 - ACCOMPAGNEMENT RÉFÉRENT YOGA TMS & RPS

Durée : 6 mois (formation)

Je forme votre (vos) futur(s) référent(s)

Contenu de la formation :

- Comprendre les **TMS & RPS**
- **PSC1 en partenariat avec la Croix Rouge**
- Principes de base et techniques avancées du yoga : **postures, techniques de respiration, relaxation et méditation pour la prévention et la gestion des TMS & RPS.**
- Exercices pratiques pour soulager les **tensions musculaires et réduire le stress.**
- **Communication** pour **sensibiliser les collègues et les inciter à s'investir** dans les cours et actions internes.
- **Évaluation et suivi** des actions en place.
- Chaque semaine : **Sessions théoriques personnalisées** pour répondre aux **besoins spécifiques**.
- **Accès à des ressources** en ligne (vidéos, articles, études de cas).
- **Suivi continu** : Accès au groupe "référents".
- Un certificat de formation.

Internalisez la méthode en suivant la formation de référent yoga et constatez par vous-même les résultats durables de la démarche.

3 - PREMIUM RÉFÉRENT YOGA TMS & RPS

Durée : 12 mois (formation + **suivi**)

Je forme votre (vos) futur(s) référent(s) version premium

Contenu :

- **Tous les modules et contenus** de la formation référent yoga TMS & RPS



- **Supervision** : 1 session mensuelle pendant 6 mois à l'issue de la formation : **suivre et ajuster la mise en place** en entreprise.
- **Accès exclusif** à des **webinaires mensuels et formations** sur les TMS, RPS, yoga, gestion du stress.
- **Audit initial et au fil de l'eau** pour évaluer les besoins spécifiques et mesurer les **progrès réalisés**.
- Un **accès à vie aux mises à jour** des contenus de la formation sous condition de recyclage à jour.

Optez pour l'offre premium et internalisez votre démarche avec votre référent yoga et bénéficiez d'un suivi sur mesure pour des résultats durables et ancrés.