



Pour un meilleur équilibre professionnel & personnel
Pour contribuer à vos initiatives Santé & Mieux-être

Un programme d'ateliers de méditation structuré et sur-mesure

- Ateliers interactifs de 30 à 45mn en présentiel (distanciel en option pour accommodation)
 - Contenu théorique avec interactions
 - Pratiques de méditation
 - Feedbacks enrichis
- Fondamentaux couverts :
 - La méditation
 - Définition
 - Posture (pratique formelle et informelle)
 - Idées erronées et biais d'interprétation
 - Application et bienfaits en contexte professionnel
- Choix de thématiques
 - Lâcher-prise et performance
 - Focus et prise de recul
 - Présence à soi et mobilisation d'équipes
- Garantie de qualité
 - Avant : Rencontre préliminaire de clarification (besoins, contexte, visée, nombre ateliers)
 - Pendant : Feedbacks participants pour ajustements pertinents
 - Pendant : Confidentialité des partages
 - Après : Sondage qualité auprès des participants et l'organisation
 - Après : Rencontre de bouclage satisfaction
- Tarif forfaitaire
 - Suivant le nombre d'ateliers



Olivier Guérin œuvre depuis plus de 25 ans en milieu organisationnel et contextes d'entreprises. Que ce soit en tant que coach professionnel, consultant en gestion de changement, formateur, conférencier, auteur ou instructeur de méditation, ses interventions sont très appréciées des clients par leur pertinence et efficacité, basées sur une approche pragmatique et ludique qui rejoint chaque personne et employé dans leur réalité et enjeux professionnels à dépasser.