



“ Et si l'excellence en entreprise passait
par la bienveillance et l'humain

THERA'CORPS PRO

VOTRE PARTENAIRE "MIEUX ÊTRE" EN ENTREPRISE

SAS Thera'corps pro
92 chemin de la bayette
83220 Le Pradet

Siret 98744023700012

06.99.46.88.06
www.theracorpspro.com
theracorpspro@gmail.com

Nous sommes parties du **constat** que le **mal être** au travail s'est accentué ces dernières années, notamment en raison des transformations rapides du monde du travail : **pression** accrue, charge de travail **excessive**, conflit interpersonnel, télétravail mal encadré, **fatigue** émotionnelle et contexte économique difficile.

Conséquences pour les entreprise : une augmentation des **absences**, **une baisse de productivité**, **un turnover** élevé, **une mauvaise image** employeur.

Conséquences pour les individus : **Burn out**, **TMS**, **anxiété**, **dépression**, **trouble du sommeil**, **perte de confiance**, **insécurité psychologique**, et **désinvestissement**.

Nous sommes convaincues que la clé du succès réside en **investissant sur l'humain**.

En parcourant notre catalogue vous trouverez des SOLUTIONS simples, concrètes, efficaces, ponctuelles ou récurrentes.

"Bâtissons ensemble des fondations solides"

NOS PRESTATIONS



PRESTATIONS
INDIVIDUELLES

- Ostéopathie
- massage sur chaise / shiatu
- réflexologie palmaire et plantaire
- soins des mains et des pieds



PRESTATIONS
COLLECTIVES

- Self défense adapté
- sport pour tous
- sophrologie
- Yin Yoga
- Yoga des yeux
- Danse pour tous



TEAM BUILDING

- Cohésion d'équipe dans un lieu atypique
- Journée prévention et bien être



ATELIERS

- Co-développement
- Gestes et postures
- Nutrition en entreprise
- Ostéopathie et prévention
- Gestion de la violence



COACHING

- Apprendre à se connaître (DISC / Enéagramme)
- Coaching professionnel : révéler son leadership

LES BENEFICES

Pour l'entreprise

1. Amélioration de la productivité

- Réduction de la fatigue et du stress : Les salariés en meilleure forme physique et mentale sont généralement plus concentrés et efficaces dans leurs tâches.
- Motivation accrue : Offrir des prestations de bien-être montre que l'entreprise se soucie de ses employés, ce qui renforce leur engagement et leur motivation.

2. Réduction de l'absentéisme

- Meilleure santé physique et mentale : Des programmes comme des cours de sport ou des accompagnements en gestion du stress réduisent les risques de maladies ou de burn-out.
- Prévention des risques psychosociaux : En soutenant les salariés dans leur équilibre de vie, l'entreprise limite les absences liées à l'épuisement professionnel.

3. Renforcement de l'attractivité et de la fidélisation

- Attirer des talents : Les prestations de bien-être deviennent un critère important pour les candidats, en particulier les jeunes générations.
- Réduction du turnover : Les salariés bien traités sont plus enclins à rester dans une entreprise où ils se sentent valorisés et soutenus.

4. Amélioration du climat social

- Renforcement des relations interpersonnelles : Les activités collectives, comme le sport ou des ateliers, favorisent la cohésion d'équipe et améliorent la communication entre collègues.
- Réduction des tensions : Le bien-être favorise une atmosphère de travail plus détendue et harmonieuse.

5. Valorisation de l'image de l'entreprise

- Engagement sociétal : Une entreprise qui investit dans le bien-être de ses employés montre son implication dans les valeurs humaines et la responsabilité sociale.
- Réputation positive : Ces initiatives peuvent améliorer l'image de marque et renforcer la fidélité des clients et partenaires.

6. Optimisation des performances financières

- Coûts moindres liés à la santé : Une meilleure santé globale des salariés peut réduire les dépenses associées aux arrêts maladie ou aux accidents du travail.
- Retour sur investissement : Bien que les prestations de bien-être représentent un coût initial, elles génèrent souvent des économies indirectes et des gains de productivité.

7. Innovation et créativité

- Esprit plus clair et détendu : Les salariés en bonne santé mentale sont plus susceptibles de proposer des idées innovantes.
- Environnement favorable : Un cadre qui favorise le bien-être stimule la créativité et l'audace.

LES BENEFICES

Pour les collaborateurs

1. Amélioration de la santé physique et mentale

- Réduction du stress : Les prestations comme les cours de yoga, la méditation ou les séances de relaxation aident à mieux gérer les tensions liées au travail.
- Meilleure santé globale : Les programmes de sport ou les actions de prévention médicale favorisent une meilleure condition physique et réduisent les risques de maladies chroniques.

2. Augmentation de la satisfaction et du bien-être personnel

- Valorisation : Les prestations de bien-être montrent que l'entreprise se soucie de ses collaborateurs, ce qui renforce leur sentiment d'être reconnus et pris en compte.
- Amélioration de l'équilibre vie professionnelle-vie personnelle.

3. Renforcement des relations interpersonnelles

- Cohésion d'équipe : Les activités collectives, comme des séances de sport ou des ateliers bien-être, renforcent la solidarité et favorisent les relations entre collègues.
- Communication améliorée : Un environnement détendu et bienveillant permet des échanges plus fluides et constructifs.

4. Développement personnel et professionnel

- Augmentation de la motivation : Les salariés qui se sentent bien dans leur environnement de travail sont plus enclins à s'investir et à prendre des initiatives.

5. Réduction des risques de burn-out et d'épuisement professionnel

- Les prestations de bien-être aident à identifier et prévenir les signes avant-coureurs de l'épuisement grâce à un suivi régulier de la santé et du stress des salariés.

6. Augmentation de l'épanouissement au travail

- Sentiment d'appartenance : Un environnement bienveillant contribue à ce que les salariés se sentent intégrés et fiers de faire partie de l'entreprise.
- Reconnaissance et valorisation : Ces initiatives renforcent la confiance en soi et la reconnaissance de leur contribution.

7. Opportunité d'apprendre de nouvelles compétences

- Certains programmes de bien-être, comme les ateliers de gestion du stress ou les formations sur la nutrition, permettent aux salariés d'acquérir des compétences utiles dans leur vie quotidienne.

LES PLUS DE THERA'CORPS PRO



- Nos 20 ans d'expérience de terrain
- Nos prestations sont adaptées à tous les milieux professionnels (établissements de santé, administrations, associations, entreprises...)
- Contrat clé en main
- Un seul interlocuteur à votre disposition
- Kit de communication fourni
- Des experts spécialisés dans l'intervention en milieu professionnel
- Vous avez un doute? Un Audit peut vous aider à faire votre choix.

THERA'CORPS PRO votre partenaire "mieux être" en entreprise