

Ce que nous vous proposons

L'agrément de la raison ne suffit pas pour adopter une éthique.
 Il faut aussi l'adhésion du cœur. Zaki Mubarak

Vous voulez faire une différence auprès de vos employés, vos gestionnaires, les retenir et avez la croyance qu'il est possible de concilier efficacité et bien-être. Nous avons des solutions à vous offrir. Selon Harvard et MIT, un salarié heureux est 2 X moins malade, 6 X moins absent, 9 X plus loyal, 31 % plus productif et 55 % plus créatif. Imaginer une équipe !

Le rythme accéléré de la vie et ses obligations demandent des temps d'arrêt, des stratégies et outils qui permettent des adaptations nouvelles, novatrices qui transforment les anciens paradigmes en de nouveaux. Une transformation qui part plus de l'intérieur et qui se manifeste dans des actions ajustées avec une éthique qui tient compte de soi, de l'autre, des organisations, de l'environnement et qui perdure dans le temps.

Notre intention est de vous offrir sur différents formats d'une durée variant d'une heure trente à deux jours, des conférences, des ateliers et des formations approfondies sur différentes thématiques pour une meilleure efficacité et qualité de vie au travail et ailleurs.

Quelques valeurs qui nous animent et que nous nous efforçons de personnifier :

- Contribuer à la vie sous toutes ses formes;
- Concilier efficacité et bien-être;
- Créer un monde plus éthique et harmonieux;
- Développer la collaboration par des stratégies de communication non violente;
- Respecter l'autre et l'inviter à découvrir de nouveaux paradigmes;
- Apprendre l'un de l'autre dans une optique d'amélioration continue;
- Faire de son mieux dans le plaisir;
- Demeurer flexible et à l'écoute.

Quelques ateliers possibles et autres sur mesures selon vos besoins :

- Communiquer pour mieux coopérer : de la compétence émotionnelle à la compétence relationnelle;
- Concilier vie personnelle et travail et son maintien dans le temps;
- S'occuper de la santé mentale au travail : la prévenir et intervenir;
- Apprendre à gérer le stress, l'anxiété par la méditation pleine conscience et autres outils : un investissement pour la vie au travail et ailleurs ;
- Apprendre à gérer son temps et son stress : deux inséparables;
- Arrêter les incivilités et autres petites violences au travail affectent tout le monde et la productivité;
- Découvrir différentes clés pour un mieux vivre ensemble dans sa vie et au travail;
- Voir « Il est où le bonheur » : pour les organisations et pour le grand public;
- Expérimenter un programme complet de méditation pleine conscience
 - et ajuster pour gestionnaires, accompagnateurs-aidants, employés...

Demander des conférences, ateliers, formations sur mesure.

Note : les petits cubes ont un double objectif. D'une part en y mettant un mot phare symbolisant votre intention vis-à-vis une orientation de vie (ex. équilibre, constance, limite, affirmation, confiance, ouverture, qui à toutes les fois que vous les verrez, vous le rappellera. D'autre part, de penser à nous à l'occasion.

