NICOLAS BOURSEUL

PROPOSITION DE SERVICE

CULTIVEZ VOTRE QVT

QUALITÉ DE VIE DES TRAVAILLEURS

PME
TPE
GRANDES ENTREPRISES

2021

Nicolas Bourseul
« ENTHOUSIASMEUR »

PRESENTATION GÉNÉRALE

En un clin d'œil 3
Contexte 4
Objectifs 4
Quelques chiffres 4
Proposition de valeur 5
Valeur innovante 6
Demain, notre collaboration 7
Qui je suis ? 9
Références clients 10
Le petit plus 11
Contact - Infos 11

EN UN CLIN D'ŒIL

CONTEXTE

28000 € / an / salarié

C'est le coût de la mauvaise organisation + du mal-être au travail (en coûts directs et indirects) aux entreprises françaises, soit une perte de valeur ajoutée de **plus de 500 milliards d'euros pour l'ensemble du secteur privé**. (1)

PROPOSITION

Ateliers de santé sur 5 thèmes complémentaires

En vision / présentiel

Avec simplicité et efficacité, je vous propose de soutenir et de motiver les humains composant votre entreprise; ou comment cultiver la santé en temps de crise.

REFERENCE

Des organismes reconnus

AFNOR
ACCENTURE
VNF
KLESIA
AIRBUS

CONTACT

Nicolas BOURSEUL

enthousiasmeur.com

06 42 30 53 61

nbourseul@tutanota.com

(1) : Baromètre IBET

1 - CONTEXTE - OBJECTIFS - CHIFFRES

CONTEXTE

Contrairement aux crises purement financières, celle du covid a révélé que, **sans l'humain**, **la « machine économique »**, aussi efficace soit-elle, **ne peut pas fonctionner seule**. Et que, dans le même temps, les employé-es souffrent et peinent au travail comme chez eux.

Depuis une dizaine d'années maintenant, le bien-être au travail est pleinement intégré comme facteur quantitatif capital dans la prise en compte de la performance d'une entreprise.

OBJECTIFS

A **méliorer la performance globale de l'organisation** (entreprise, administration, association)

Favoriser les conditions de travail ainsi que le bien-être de celles et ceux qui travaillent : Michel Catila - sociologue

QUELQUES CHIFFRES

Un gain de **10 % sur la qualité de vie au travail** est plus facile à obtenir que 1 % de performance économique. (1)

Les entreprises peuvent espérer un **retour potentiel de 2,20 € pour chaque euro investi** dans la prévention, par année et par salarié. (2) : https://lentreprise.lexpress.fr/rh-management/sante-au-travail-la-prevention-un-investissement_1623123.html

2 - PROPOSITION DE VALEUR INNOVANTE

PROPOSITION DE VALEUR

La qualité de vie des travailleurs (QVT) est essentielle pour favoriser l'harmonie économique, environnemental et sanitaire d'un ensemble d'individus composant une organisation.

Prendre soin des personnes qui constituent l'entreprise c'est avant tout :

- Redonner de l'énergie, de la motivation et de l'enthousiasme à chaque membre de l'organisation,
- Stimuler la capacité d'innovation,
- Retrouver le sens et l'utilité du collectif,
- Se sentir appartenir à un groupe : favoriser le dialogue et améliorer l'ambiance de travail
- Gérer le stress, diminuer l'anxiété.

Les avantages d'intégrer la QVT sont nombreux :

- Limiter le turn-over,
- Prévenir les TMS, les RPS
- Améliorer la gouvernance, l'organisation et le management
- Améliorer la satisfaction client

Dans le cadre de l'accompagnement de vos salarié-es, je vous propose une série de vidéos interactives : ***« Prendre soin de soi de façon globale … et naturelle ».***

VALEUR INNOVANTE

L'apport innovant de cette proposition, c'est son **approche holistique** qui considère les salarié-es comme des individus dans leur globalité : physique, émotionnel et mental, que ce soit dans le côté pro ou le côté perso.

5 grands thèmes sont abordés (plus d'infos : contenu et planification : cliquez-ici)

1. **Améliorer la santé physique** (hygiène alimentaire, gestion du sommeil, booster l'immunité, réflexologie plantaire, auto-massages, techniques respiratoires),

2. **Gestion du stress et des émotions** (E.F.T, Qi Gong, Sophro-relaxation, Méditation, Ho'Oponopono),

3. **Communication Bienveillante** (triade dramatique, apprendre à dire Non, Apprendre à demander, la techniques OSBD),

4. **Activer mon corps** (tao yin yoga, marches conscientes, Roliball),

5. **Développement personnel** (accords Toltèques, trouver son Ikigaï, la ligne de vie, le blason, la lettre de feu, les souhaits réalisés, Comment gérer mon énergie au quotidien).

3 - EXEMPLE D'INTERVENTION & ÉTAPES

DEMAIN, NOTRE COLLABORATION

Nous mettons en place un **calendrier** commun et nous nous entendons sur les différentes **modalités** de cette **co-création** (nombre de participants max pour chaque séance, scope de chaque thème, logiciel à utiliser pour la vision, etc.).

Exemple d'intervention dans l' entreprise […] : bientôt la votre ?

- Choix de 5 ateliers :

1. La gestion des **émotions** (1 séance) : « Nous ne sommes pas des poubelles émotionnelles », alors apprenons à nous vider.
2. Les bases d'une **communication** bienveillante (2 séances) : Une saine communication est une fondation incontournable au travail comme à la maison.
3. **Méditer** simplement (1 séance) : Où comment vider son esprit rapidement et avec effi cacité.
4. Initiation au **Qi Gong** (2 séances) : De l'art de retrouver de l'énergie et d'apprendre à la maitriser.
5. Découvrir la lettre **énergétique** (1 séance) : « Les mains sont les antennes du cœur » alors laissons parler notre cœur en apprenant à écrire (rappel du thème de la communication bienveillante).

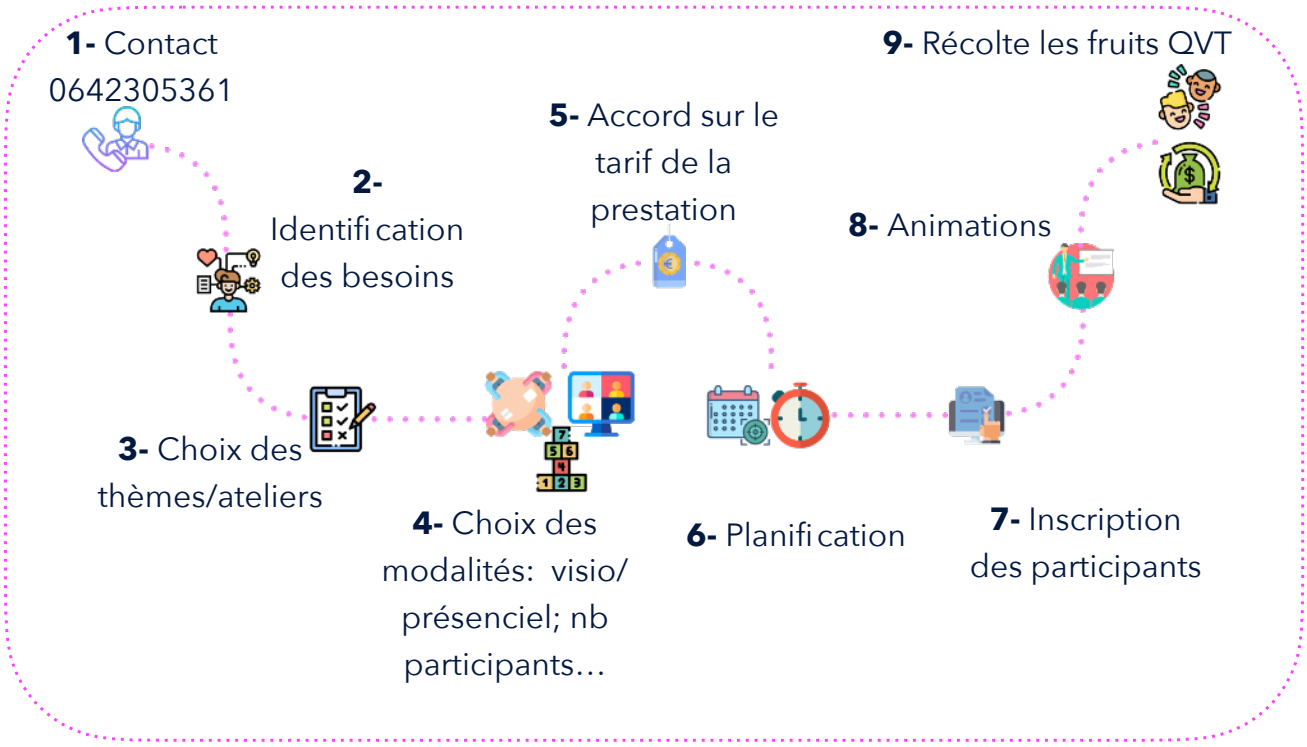
- **Nombre** de séances : 7 - **Durée** de chaque séance : 1,5h
- **Format** : en vision / 20-30 min présentation théorique + 60-70 min d' exercices, de pratique, cas concrets , questions-réponses, etc en fonction du thème.
- **Nombre** mini - maxi de participant-es : 5 - 13 , pour à la fois créer une dynamique de groupe et en même temps, pouvoir gérer une pédagogie individualisée

- **L'avantage** d'une formule globale c'est que les participant-es ne sont pas obligé-es d'être présent-es à toutes les sessions. Mais si un thème se présente sur deux séances, les deux séances sont à effectuer. Afin de soutenir la motivation et la persévérance, chaque participant doit au moins **s'engager** sur 3 séances. **L'accompagnement** se propose sur 7 séances (à définir ensemble), si possible consécutives, afin d'instaurer une régularité dans le fait de prendre soin de soi.

- De prime abord et ce n'est qu'une proposition, il serait intéressant de pratiquer sur un **créneau** de 1h30 entre 11h et 12h30, afin de profiter de **l'énergie** matinale.

- La partie théorique est **enregistrée** puis stockée dans un endroit **sécurisé** puis accessible sur demande sous forme de capsules vidéos (format .mp4) aux participants à la suite de la séance. Cela dans le but de leur faire intégrer à leur **rythme**, chez eux, les éléments de la séance.

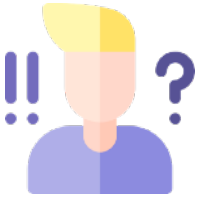
- **Tarif** global de la prestation : 840€



Les 9 étapes d'une prestation QVT

4 - A VOTRE SERVICE

QUI JE SUIS ?



Ancien **ingénieur** en énergétique des systèmes (Supaéro 2004), spécialisé en mécanique des fluides, j'ai travaillé 8 ans dans un bureau d'étude et je connais donc bien les problématiques liées au contexte des entreprises : stress, objectifs, dead-line, écrans, posture, (télé)travail, réunions, etc…

En 2011, je parcours le monde pendant une année sabbatique pour me former à plusieurs techniques de **soins naturels**. En 2012, je deviens diplômé en **naturopathie** et lance mon entreprise en tant que professionnel de santé, enseignant de Qi Gong, de Yoga mais également – ayant gardé un pied dans le monde de l'entreprise – **formateur et consultant** pour le compte de plusieurs sociétés.

Dans les cultures ancestrales, il y a un rite de passage à l'âge adulte où chaque personne peut alors choisir son nom; c'est ***Enthousiasmeur*** que j'ai choisi pour ma propre entreprise.

ENTHOUSIASMEUR ?

C'est une attitude, qui n'est pas dans un idéal de perfection, mais qui nous fait sentir pleinement vivant et humain. Le moment présent est la source de notre vitalité intérieure, de notre joie et de notre force. L'*Enthousiasmeur* ne veux rien parce qu'il ne lui manque rien. Il fait un avec la vie et, quelque soit le degré de dynamisme qu'il confère aux activités, il ne se perd pas dans ces dernières. Son enthousiasme reste toujours un espace qui est et, dans le même temps, intensément vivant et paisible au sein de l'activité qu'il pratique.

5 - CONFIANCE

RÉFÉRENCES CLIENTS

Ces dernières années, en tant qu'enseignant, consultant ou formateur, **j'ai accompagné** des salarié-es de groupe comme Accenture, AFNOR, la mairie de Toulouse, la mairie de Blagnac, BNP Paribas, Klesia et d'autres…

« Les séances de Tao Yin Yoga proposées par Nicolas étaient fortement attendues chaque semaine par tous les participants. Il s'agissait d'une vraie pause relaxante en milieu de journée et tout le monde repartait avec une sérénité retrouvée. Ces séances étaient véritablement bienfaisantes et réalisées en toute bienveillance car Nicolas est à l'écoute de chacun et pouvait ainsi orienter ses séances. Sa pédagogie est exceptionnelle tout comme sa connaissance du corps et les interactions avec nos pensées, les énergies, la nature et les saisons. Nous ne pouvons que le recommander ! »

Cours - Tao Yin Yoga hebdomadaire - Nathalie – société VNF

« Bonjour Nicolas, en cette belle journée ce petit message pour t'informer que depuis jeudi, je ne fais plus partie des effectifs de RAMSAY. Je ne suis plus le directeur […] de la clinique […]. Je suis aujourd'hui soulagé et complètement libéré. Je peux consacrer mon énergie à cette nouvelle phase. Je te remercie grandement de l'accompagnement que tu m'as prodigué. Je suis heureux de t'avoir rencontré. Je suis heureux d'avoir été éclairé par tes soins. Je suis pleinement satisfait du déroulement des événements. »

Coaching de dirigeant - Eric – société RAMSAY

« Je travaille avec Nicolas depuis des années et je ne suis jamais déçue. Il donne beaucoup et se renouvelle sans cesse. J'apprécie sa générosité, son intégrité et sa fiabilité. »

Formation - Catherine – société CMGA

« Nicolas, cette dernière formation m'a permis : De valider ma compréhension du sujet, de voir des exemples que je n'imaginais même pas, de récupérer des outils pour mettre en place mes accords. Avant de tomber totalement dans une dépression professionnelle, je vais essayer de mettre en pratique tes conseils et continuer mes exercices. Du coup, merci pour toutes les formations que j'ai vraiment ADOREES. Merci à toi ! »

Participant formation - Jack – société […]

6 - BONUS & CONTACT

LE PETIT PLUS

A travers ces dix thèmes, c'est **dix ans d'expérience** que je vous offre. Dix années d'un professionnalisme au service du soutien, de l'accompagnement et de l'encouragement des salarié-es...des êtres vivants dans leur globalité.

C'est grâce à une approche holistique en entreprise que va être **nourri le travail vivant.** Cela permet de mieux gérer le stress, de diminuer l'anxiété, d'améliorer les performances psychiques (concentration, créativité, intuition, élocution …) et d'améliorer également la motivation individuelle.

C'est aussi par une méthode globale que l'on pourra se sentir appartenir à un groupe (favoriser le dialogue) et plus largement, avoir de l'**énergie**, de la motivation et de l'**enthousiasme**. Cette proposition répond à mon seul objectif : celui de développer le **potentiel des individus** pour augmenter la **performance globale** de l'organisation.

CONTACT - INFOS

06 42 30 53 61

nbourseul@tutanota.com

www.enthousiasmeur.com