



Accompagnement Corps Esprit



Bruno LEOTY

Sophrologue & Praticien en Amma
Assis en Entreprise

Qui suis-je?



- ▶ Ancien Responsable Export et Ex-Consultant en Développement International, j'ai exercé pendant plus de **25 ans** et toujours dans le milieu de **l'Industrie et des Services...**
- ▶ J'ai conseillé des **PME et ETI** dans leurs stratégies internationales et connais les enjeux des dirigeants... leurs attentes en termes de **performance...** J'ai la culture de l'efficacité.
- ▶ Depuis toujours passionné par la biomécanique et la physiologie, je suis pratiquant depuis plus de 35 ans de **Yoseikan Budo**, un art martial japonais complet.
- ▶ Titulaire d'un **Diplôme d'Instructeur Fédéral**, je l'enseigne plus de **20 ans.**
- ▶ Je suis également **Sophrologue** (diplômé de l'**IFSP**) pour permettre **d'établir ou renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps** et améliorer la qualité de vie... **Indispensable** si l'on souhaite être performant dans son Entreprise sur la durée...
- ▶ Je suis **praticien certifié RNCP**, formé au massage **Amma Assis** de l'école **Xavier Court** représentant, en France, le fondateur de la méthode: **David PALMER**. Je le pratique sur une chaise ergonomique, particulièrement confortable et adaptée au milieu de l'entreprise.



Mon Constat

Le/la **Dirigeant.e** de PME est le pilier de l'Entreprise

Soumis à des enjeux stratégiques forts

(Commerciaux, Production, RH, Financiers, Administratifs, Actionnariat,)

Génère un **stress important** et des risques pour sa santé physique et mentale

Peu de temps pour s'occuper de lui/d'elle dans tout ce qu'il a à gérer

Des équipes souvent en **tension**

Absentéisme croissant & **pénurie de Main d'œuvre**

Troubles Musculo Squelettiques apparaissent pouvant devenir des **Risques Psycho Sociaux**

...des **coûts indirects importants** (réorganisation, recrutements, formations, image de l'entreprise dégradée par les retards accumulés.)

Une évolution de la place et du sens du **travail** dans notre Société post COVID-19

Des entreprises confrontées à de nombreux défis (**RSE, Décarbonation, Formations permanentes...**)

Des dirigeants qui doivent rendre leurs sociétés **attractives pour recruter leurs futurs talents...** et continuer à performer

Le saviez-vous ?

Selon L'Assurance Maladie :

- **2 Mds d'Euros c'est ce que coûtent les TMS chaque année!**
- **22 Millions** de journées de travail ETP **sont perdues** chaque année...
- **2 mois d'arrêt maladie en moyenne** pour un accident du travail liée au mal de dos

Une sensibilisation pour le Bien Être au travail qui tend à se développer...

- ▶ L'Etat par l'Agence Nationale pour L'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT) L'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) proposent des recommandations et des formations en matière :
 - ▶ **D'organisation du travail**
 - ▶ **De relations professionnelles**
 - ▶ **De prévention des risques professionnels.**



...mais qui demeure insuffisante pour garantir à chacun.e une « attention personnalisée »...

Mon offre...

- ▶ Faire découvrir à tous vos collaborateurs le **Amma Assis**, pour **libérer vos tensions existantes** et ressenties dans votre corps (**nuque, épaules, dos, bras**) et le **revitaliser** en améliorant la circulation de son **énergie**,
 - ▶ Sur une durée que vous déterminez... **15, 20 ou 30 minutes**
 - ▶ Une seule chose est nécessaire !... un espace (au calme) **dédié pour ce massage** de minimum 5m² et **réservé** pour une **demi-journée** ou une **journée complète** pour vos équipes...
- ▶ Un fonctionnement simple :
 - ▶ Une offre de **découverte** sur 2 à 3 séances...
 - ▶ Une possibilité **d'abonnement annuel** sur une fréquence définie ensemble en fonction de vos effectifs et de vos envies...



Par ailleurs, je vous apporte...

- ▶ Des techniques de **Sophrologie** pour appréhender
 - ▶ Les **émotions**, Le **stress**, La **confiance en soi**, Le **sommeil**, Les **douleurs chroniques**...
- ▶ Des **ateliers pédagogiques** sur de grandes thématiques d'entreprise
 - ▶ Le stress professionnel, le sommeil...
- ▶ Des **ateliers ludiques et sportifs** lors de séminaires d'entreprise et une sensibilisation à la **pratique des Arts Martiaux** pour
 - ▶ Optimiser la cohésion d'équipes,
 - ▶ Evacuer les tensions physiques,
 - ▶ Canaliser son énergie,
 - ▶ Améliorer sa concentration,
 - ▶ Savoir utiliser sa respiration,
 - ▶ Développer le cardio-training... en musique!



Pour qui ?

- ▶ Les **Entreprises**, les **Institutions**, les **clusters**, les **fédérations**, les **syndicats**, les **associations**...
 - ▶ **Dirigeant.e.s** de PME/ETI en **individuel**,
 - ▶ **Managers** en **collectif** ou en **individuel**,
 - ▶ **Salarié.e.s** en **collectif** ou en **individuel**,
- ▶ **Comités Sociaux Economiques** pour des prestations loisir/bien-être

Avantages de la méthode

- ▶ Une prestation dans vos locaux **Gain de temps**
- ▶ **Le massage stimule et régule** la circulation de **l'énergie** dans le corps,
- ▶ **Améliore** la **concentration** et **capacité à prendre du recul**,
- ▶ **Simple** à mettre en œuvre (**15 à 20 min par personne**).
- ▶ Pas de matériel nécessaire, se pratique **habillé**.
- ▶ Vos salariés **valorisés** et **fidélisés**,
- ▶ Accroissement de **la motivation** et **amélioration des performances collectives et individuelles**.
- ▶ **Bien-Être physique et mental**.
- ▶ Votre **Marque Employeur valorisée** durablement...
- ▶ Meilleure appréhension du **stress** et des **émotions ressentis**,
- ▶ **Amélioration de la communication...** pour une **meilleure ambiance** dans l'Entreprise.
- ▶ Meilleure **prévention** des **signes d'épuisement au travail** et de l'**Absentéisme...**
- ▶ **Développe la créativité de chacun.e** dans l'entreprise.
- ▶ Meilleure **affirmation de soi et de confiance en soi** = **amélioration des performances à tous niveaux**.
- ▶ Meilleure prévention **des RPS et TMS** pour une **meilleure QVT**



Ils m'ont fait confiance...



Olympique
Saint
Quentinois



Bruno LEOTY

brunoleoty@hotmail.com

Tel. 07.49.60.47.68

