

COACHING EN ENTREPRISE

★ *Tout un programme* ★

DOMICIL
Gym

LE RÉSEAU D'EXPERTS N°1 EN FRANCE

«Mieux être et performance
en entreprise»



EQUILIBRES DE VIES

Pour une amélioration du mental et du physique un programme pluridisciplinaire individuel concernant :
Un groupe de 3 personnes sur 6 mois avec une approche centrée sur :

LE PHYSIQUE avec des séances de coaching sportif individualisé (1h/semaine) et en groupe (1h/semaine).

LE PSYCHOLOGIQUE avec un accompagnant en développement personnel (1h30/mois).



SECURI'PERF

Pour prévenir les accidents de travail et mieux vivre la performance professionnelle quotidienne du salarié :

UNE APPROCHE THEORIQUE des bienfaits d'un échauffement avant sa journée de travail et des bienfaits d'une session de récupération après sa journée professionnelle.

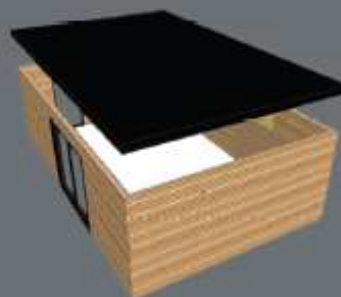
ENCADREMENT PAR UN COACH DOMICIL'GYM DES ROUTINES D'EXERCICES générales ou adaptées aux postes de travail à effectuer chaque jour dans l'entreprise.

LA REMISE D'UN DOCUMENT DE SYNTHÈSE (exercices, règles hygiène diététiques, les bonnes postures...).

ESPACE FORME

Pour améliorer la condition physique et la santé des salariés et des collaborateurs :

UNE STRUCTURE CONTEMPORAINE ET DEDIEE en ossature bois, d'une superficie de 40m², entièrement équipée (appareils cardio, gymball, nattes de gym...) avec confort (WC, climatisation) pour permettre aux salariés une pratique sportive et régulière sur le lieu de travail avec ou sans coach.



COACHING SPORTIF

Pour être accompagné dans l'activité physique nous proposons aux salariés :

LES COMPETENCES D'UN COACH SPORTIF Forme et Santé Domicil'Gym aux services des salariés.

DES COURS DE 4 A 6 PERSONNES hebdomadaires, personnalisés et adaptés à chaque participant en fonction de ses capacités et de ses objectifs dans l'Espace Forme de votre entreprise ou dans un autre endroit (salle de réunion, hall...).



SEMINAIRE

Pour atteindre certains objectifs lors des rassemblements d'entreprise : (séminaire, incentive, teambuilding, colloques...).

UTILISEZ L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

-Organisation clé en main de Séminaire Evasion à thème sportif (Ski, Golf, Randonnée...).

ou

-Inclusion d'une ou plusieurs activités physiques et sportives lors de vos évènements.



FORMATIONS SALARIES

Pour aider le salarié sur son poste de travail à prévenir ou faire face à une pathologie :

Des formations spécifiques (dos, stress...) d'une journée pendant laquelle le salarié

COMPRENDRA la pathologie,

APPRENDRA à se préparer avant sa journée et à récupérer à son terme,

S'APPROPRIERA un programme d'entraînement pluridisciplinaire spécifique à la pathologie étudiée.

LES AVANTAGES

Il n'y a plus à prouver les **BIENFAITS** de l'activité physique et sportive sur la Forme et la Santé des pratiquants :
(cf WWW.INSERM.fr)

Diminution des risques cardio vasculaires,
Diminution des risques d'apparition ou de récurrence de certains cancers,
Diminution du Stress,
Diminution des risques d'obésité et de ses conséquences,
Diminution des risques ostéo articulaires,
Amélioration du système immunitaire...

Il n'y a plus à prouver les **BIENFAITS** de l'activité physique dans les entreprises...

Amélioration de l'image de l'entreprise,
Amélioration de la fidélisation des employés,
Facilitation du recrutement de nouveaux collaborateurs,
Amélioration du climat social,
Meilleur moral et effets bénéfiques sur l'humeur,
Diminution de l'absentéisme,
Plus grande capacité à gérer le stress,
Diminution des accidents de travail,
Prévention des TMS,
Amélioration du mieux être au travail,
Esprit d'équipe plus important,
Amélioration de la rentabilité de l'entreprise,
(+6 à 13% d'après le rapport Goodwill sept 2015)

Il n'y a plus à prouver l'**INTERÊT** des salariés pour l'introduction de l'activité physique dans leur lieu de travail...

IL n'y a plus à trouver les services & le prestataire :
Domicil'Gym vous propose les siens



Contactez **Domicil'Gym**

1er réseau français d'Experts

en Coaching Forme et Santé
à domicile et en entreprise



05 61 25 84 70



contact@domicilgym.fr



www.domicilgym.fr

Organisme de formation n°73.31.04.787.31