



CATALOGUE FORMATIONS & INTERVENTIONS

Team Building de cohésion autour
du bien-être

Formations bien-être

Cabinet Parenthèse

6 avenue d'Aubière COURNON D'AUVERGNE

cedrine.jarlier@gmail.com

www.cabinet-parenthese.fr

06 18 61 48 84

*Accompagnement sur-
mesure aux besoins de
votre structure*





Journée Team Building autour des 5 sens

RALLYE SENSORIEL



Rallye sensoriel

Une journée inédite durant laquelle l'esprit d'équipe et l'exploration de son monde intérieur seront les alliés de la réussite



- ∞ 5h entrecoupées d'une pause déjeuner (restaurant, compris dans le tarif)
 - ∞ Intervenantes : 3 psychologues, 1 art-thérapeute
 - ∞ Lieu : cabinet Parenthèse
 - ∞ Tarif journée : 1800€ (fournitures comprises dans le tarif)
- ∞ 6 à 8 personnes par atelier sensoriel, soit 18 à 24 personnes sur la journée
 - ∞ Débriefing et remise trophées en fin de journée
 - ∞ Reportage photos offert



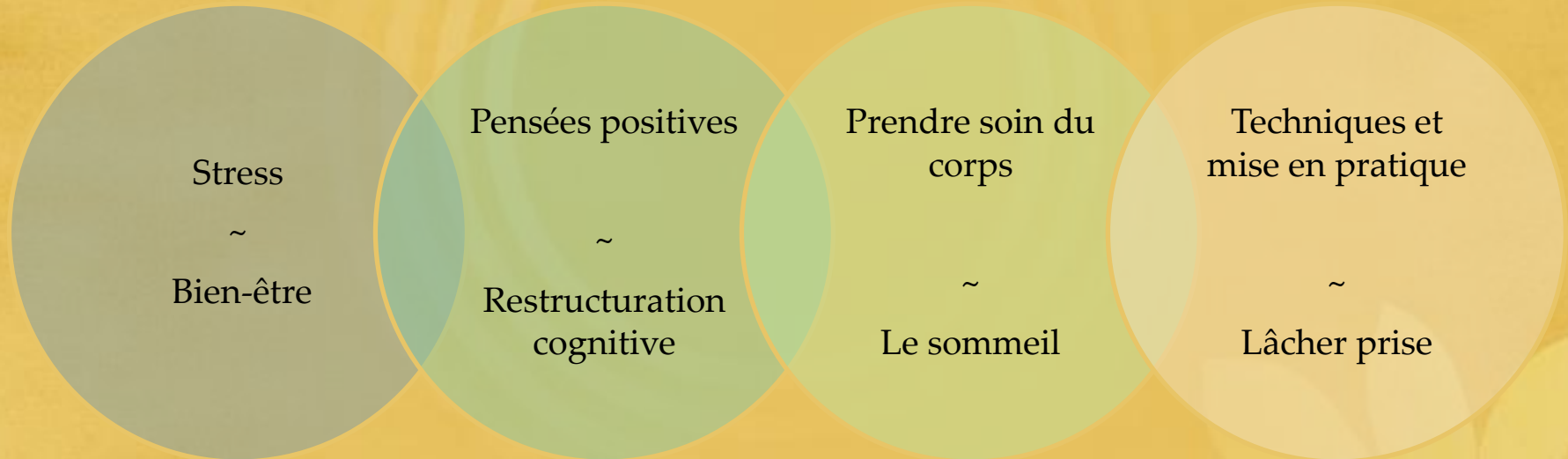
Apaisement personnel et collectif au sein de l'entreprise

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



Bien-être en entreprise

*Adaptable à l'activité de l'entreprise et à ses problématiques
Programme orienté salariés et managers*



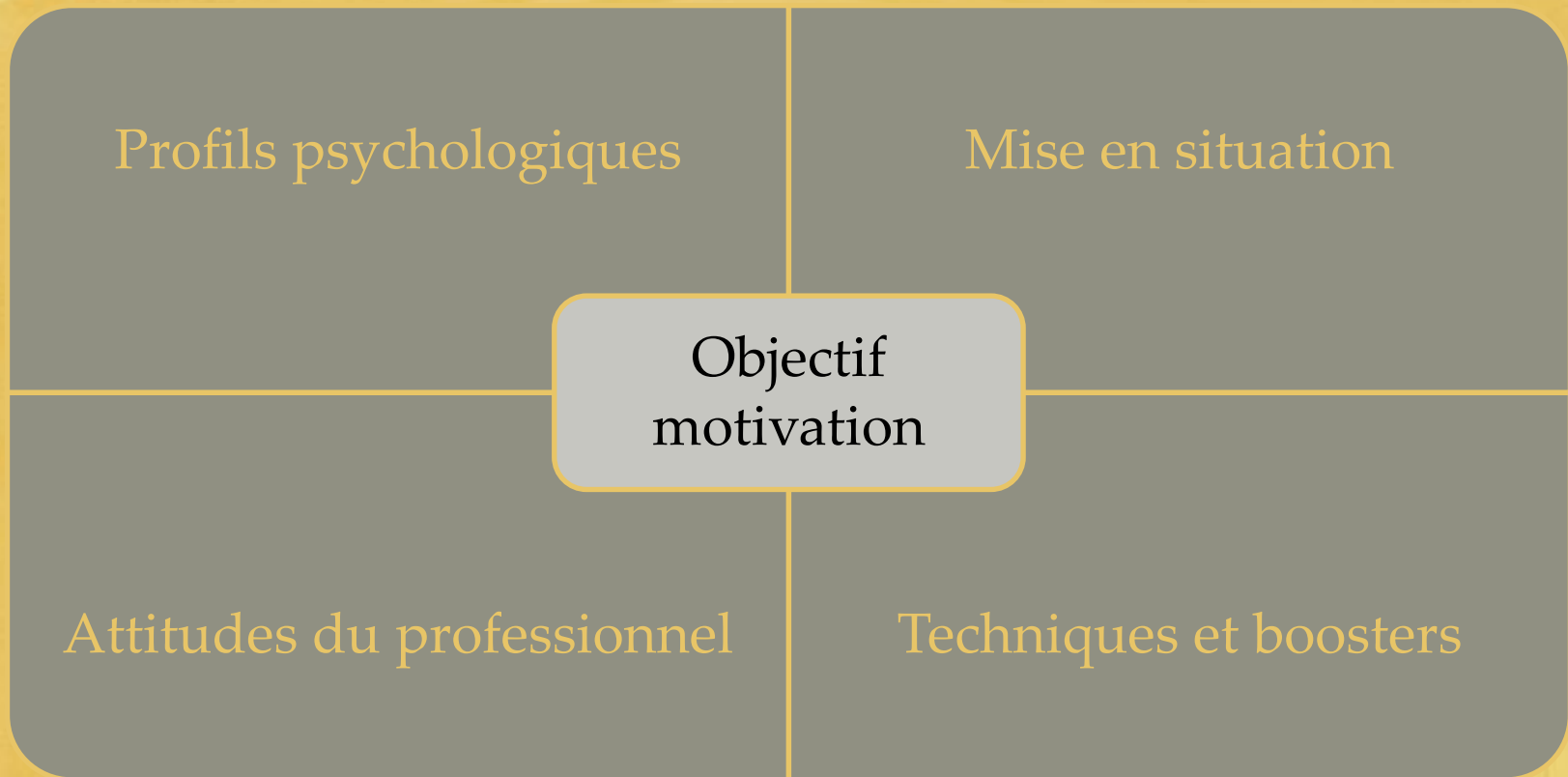
- ∞ 3h entrecoupées d'une pause
- ∞ Intervenante : Cédrine Jarlier, psychologue
- ∞ Lieu : cabinet Parenthèse ou votre entreprise (salle réunion)
 - ∞ Tarif : 400€
- ∞ 8 à 12 personnes par formation



Accompagner les comportements favorables à l'engagement dans
le domaine professionnel et dans le domaine de la santé

MOTIVATION

Motivation



- ∞ 3h entrecoupées d'une pause
- ∞ Intervenante : Cédrine Jarlier, psychologue
- ∞ Lieu : cabinet Parenthèse ou votre entreprise (salle réunion)
 - ∞ Tarif : 400€
- ∞ 8 à 12 personnes par formation



Accompagnement pour une meilleure qualité de vie

PASSEPORT SOMMEIL

Passport sommeil



Le sommeil

- Fonctionnement
- Besoins physiologiques
- Dysfonctionnements

Bien dormir ça change quoi ?

- Aspects physiques
- Aspects psychologiques
- Impact économique et social

En pratique

- Techniques
- Passport du bien dormir

- ∞ 3h entrecoupées d'une pause
- ∞ Intervenante : Cédrine Jarlier, psychologue
- ∞ Lieu : cabinet Parenthèse ou votre entreprise (salle réunion)
 - ∞ Tarif : 400€
- ∞ 8 à 12 personnes par formation



Cabinet Parenthèse

6 avenue d'Aubière COURNON D'AUVERGNE

cedrine.jarlier@gmail.com

www.cabinet-parenthese.fr

06 18 61 48 84