

# La pleine conscience en entreprise : bien-être et performance se rencontrent



Outils pratiques pour réduire le stress, améliorer la concentration et renforcer la résilience au sein des équipes de travail

## Pourquoi la pleine conscience en entreprise?

- ✓ Réduction du stress
- ✓ Meilleure concentration et productivité
- ✓ Meilleures relations et climat de travail
- ✓ Augmentation de la résilience en périodes de pression
- ✓ Soutien au bien-être mental des employés

## Que est-ce qui est offert

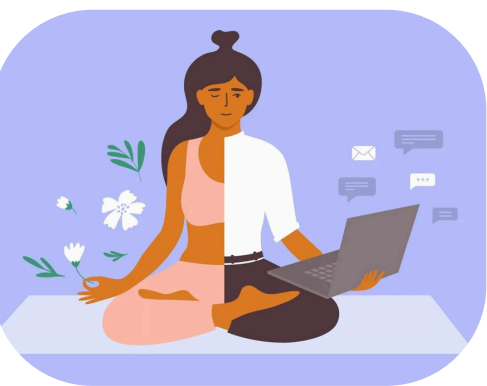
Ateliers expérientiels  
Parcours sur mesure  
Formation continue

## Introduction à la pleine conscience et aux outils concrets pour bénéficier de ses avantages

Formats : en ligne, en présentiel, hybride

Durée : rencontres individuelles (2-4h) à parcours de 6-8 semaines

Méthode : approche scientifique, exercices pratiques, suivi



Réservez une rencontre d'introduction gratuite  
Veronica Caggia, coach en pleine conscience

✉ [v.caggia@veranaturae.ch](mailto:v.caggia@veranaturae.ch)