



Gérez l'équilibre entre
vie professionnelle et vie personnelle



Faites pétiller vos salariés
pour plus d'engagement

ATELIERS ET ACCOMPAGNEMENT

Bain de Gong

Profitez d'un moment de relaxation mentale et physique, grâce aux vibrations, et permettez-vous d'entrer dans différentes phases méditatives. Cela étant, un bain de Gong va même souvent plus loin et ouvre le chemin vers la transformation en limitant les résistances. Le Gong est un instrument ancien utilisé également dans certains courants de Yoga pour la méditation et le nettoyage de notre système. Laissez-vous surprendre par un voyage sonore, riche en expériences et sentiments.

Mots clés : bain vibratoire, harmonisation, détente profonde, fluidité énergétique



Yoga du rire



Pour supprimer le stress, activer les hormones du bonheur, prendre du recul, rien de mieux que de participer à une séance de Yoga du Rire. Techniquement, le Yoga du rire est une combinaison judicieuse de rires sans raison favorisant les respirations profondes. C'est prouvé scientifiquement : rire est bon pour la santé et réduit le risque de troubles psychologiques et physiologiques. Les hésitations laisseront place à l'efficacité. Vous en ressortirez plus léger, détendu et avec le moral au beau fixe.

Mots clés : dynamisme, système immunitaire, teambuilding, énergie

Savourer les bons moments

Savourer, c'est bien plus que de vivre le moment présent. C'est aussi faire perdurer les moments, les ancrer et les intensifier. Et c'est très bénéfique pour notre système immunitaire. Basé sur la psychologie positive et la science du bien-être, découvrez comment quelques étapes peuvent sublimer les joies de tous les jours. Accessible à tous ceux qui souhaitent être acteurs/actrices de leur vie. Vous retrouverez de l'énergie et du plaisir dans la vie quotidienne, et vous y engagerez avec plus d'ouverture et de curiosité.

Mots clés : célébrations, créativité, visualisation, gratitude



Co-développement

Le co-développement réunit un groupe de personnes - des pairs - qui cherchent à améliorer leur propre pratique professionnelle avec une attitude d'apprentissage, mais également à contribuer à l'amélioration de celle des autres, par l'attitude pédagogique. Le groupe cultive ainsi, ensemble, une « intelligence collective » et crée une véritable communauté d'apprentissage. Grâce à un processus en six étapes, structurant la parole, l'écoute et la réflexion, cette méthode va bien plus loin que la résolution des problèmes.

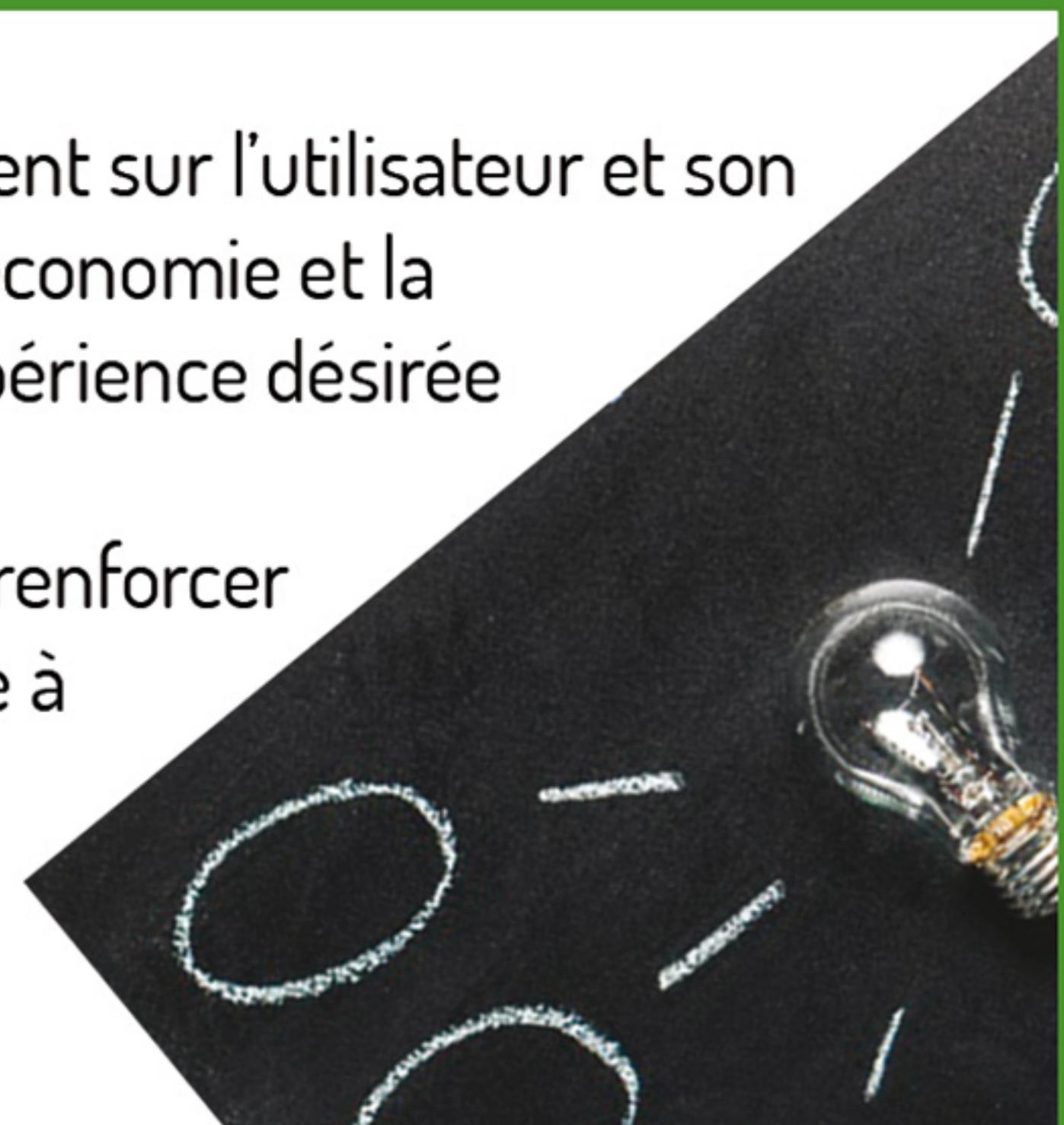
Mots clés : approche systémique, « active learning », parler vrai, diversité



Design Thinking

Le design thinking est une approche d'innovation centrée résolument sur l'utilisateur et son besoin. Par un processus d'idéation en itération, alliant l'humain, l'économie et la technologie, l'objectif de l'équipe - transverse - est de trouver l'expérience désirée de l'utilisateur. Des leviers culturels comme la collaboration, la responsabilisation et le droit à l'erreur permettent tout au long de renforcer l'impact du processus. Un état d'esprit d'engagement se crée grâce à l'implication de l'équipe et sa proximité avec l'utilisateur.

Mots clés : intelligence collective, empathie, observation, créativité, prototypage



Conduite du changement



Accompagner les équipes, le cadre dirigeant et les autres acteurs de manière efficace dans un processus de changement et transformation, nécessite une vraie démarche qui englobe l'analyse d'impact, la communication, la formation et la coordination et suivi. Toutefois, cela ne suffit souvent pas. Notre modèle « VIARE » s'inspire des classiques de la conduite du changement, mais l'enrichi de « ADKAR® », des études de risques de burn-out et d'engagement des salariés et l'intelligence collective, pour proposer un changement qui engage les salariés.

Mots clés : dialogue, culture, processus, formation, engagement

Nous proposons des **ateliers et workshops**, suivant des thématiques, qui allient lâcher prise, création et action, et qui sont toujours accompagnés par un moment de partage. Ces ateliers vous apportent détente, prise de recul, ouverture d'esprit et dialogue, pour mieux construire votre équilibre, votre activité ou votre projet.

Ces ateliers s'adressent aux salariés en **entreprise**, mais aussi aux **entrepreneurs** et aux **particuliers**. C'est votre moment de repos dans un environnement réceptif, pour créer des échanges et préparer vos idées et envies à faire germer demain, ressentir la joie et vous mettre en action.

Jacqueline Oud,

Fondatrice de Precious Prana, est d'origine néerlandaise et à trois enfants.

Elle a travaillé pendant 15 ans en gestion de projet sur des sujets transverses et internationaux, puis elle a géré une équipe en accompagnement au changement en entreprise pendant 4 ans.



Ses expériences professionnelles et personnelles l'ont motivée à mettre l'humain et son épanouissement au centre de sa démarche. Elle est convaincue que c'est un facteur clef de succès tant pour les entreprises que pour les personnes et leur entourage.

Pour en savoir plus :

precious-prana.com

contact@precious-prana.com

06 33 96 84 83

