



QUOUN Expertise Holistique - www.quoun.com - Tel: +212 641 46 65 29 - Dinalahlou@gmail.com

Le Bien Etre dans le Travail

Une entreprise est une organisation qui ne se réalise que lorsque l'individu se sent valorisé et investi dans un objectif commun.

Aujourd'hui la personne est souvent sollicitée au-delà de ses capacités. Il lui est demandé de faire "toujours, plus et plus rapidement". Cela épuise son énergie, sa concentration, et amenuise sa créativité et sa passion pour son travail.

Dans sa dernière étude sur "L'engagement dans le travail" (2013), l'ONG américaine **Gallup** rapporte que seuls **13%** des employés dans le monde se sentent **engagés** dans leur travail faute de voir leurs besoins fondamentaux réalisés.

Les 4 Besoins Fondamentaux de l'Individu

Physique Energie et régénération au travail

Emotionnel Se sentir apprécié pour ses contributions

Mental Stimulé responsabilisé et autonome

Spirituel Etre inspiré et porté par une cause

Programme QUOUN

" Leadership de la pleine conscience: Capitaliser et révéler son Potentiel"

Sujets traités :

Inspiration v/s Motivation

Le Bien Etre Holistique : Corps, Mental, Esprit.

Outils pour un équilibre Vie/Travail

Communication effective

Conscience et Méditation

Créer une entreprise consciente

Gestion du stress

Nutrition équilibrée

Formules

Retraites en groupe

Programme personnalisé nutritionnel ou detox.

Ateliers Team Building & Réunions Bien Etre

Ateliers de Bien Etre Corps/ Mental



Les dernières études démontrent que :

75% des soins médicaux sont directement liés au mode de vie ET par conséquent peuvent être évités:

National Institute for Occupational Health and Safety

Les **2** outils les plus efficaces dans le monde des affaires au 21e siècle sont la méditation et l'intuition.

Harvard Business School & INSEAD

Après seulement six jours de méditation, les niveaux de télomères, l'enzyme ADN anti-âge responsable de la vitalité et de la longévité augmente

jusqu'à **40%**