



Notre Club des Entrepreneurs vous propose son Offre Exclusive QVCT !

Pendant la **Semaine nationale de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT)** – du 15 au 19 juin 2026 – **boostez concrètement** l’engagement de vos équipes et renforcez l’attractivité de votre entreprise grâce à des actions ciblées et impactantes.

Les membres du pôle bien-être, thérapeutes et consultants – tous certifiés, installés localement – sont prêts à **enrichir votre programme QVCT** avec des interventions sur mesure.

Formats adaptés : conférences inspirantes, ateliers interactifs, stands conseil, consultations individuelles

Publics variés : managers, collaborateurs, CSE

Objectifs concrets pour votre entreprise : réduction du stress, prévention des RPS, cohésion d’équipe, santé mentale et physique, soutien managérial

Pourquoi choisir **les experts de notre pôle bien-être** ?

- Proximité géographique pour des interventions réactives
- Expérience terrain avec des entreprises du territoire
- Retour sur investissement rapide : absentéisme ↓, engagement ↑

Découvrez ci-après nos thérapeutes partenaires et leurs offres spécifiques pour votre Semaine QVCT.

Contactez-nous dès maintenant pour personnaliser votre programme et obtenir un devis adapté à votre budget !

PROGRAMME

Diminuer son stress pour une meilleure gestion des priorités grâce au NeuroFeedback : Caroline Bedel	<u>Page 3</u>
Prévenir les risques psychosociaux, gérer le stress & les conduites addictives : Adeline Bouvret	<u>Page 4</u>
Le système nerveux : levier invisible de la performance des équipes : France Deffrennes & Loïc Delsouiller	<u>Page 5</u>
Réduire le stress grâce à l'Art-Thérapie : Nolwenn Komites	<u>Page 6</u>
Le Micro-Massage Dorsal® : agir au cœur des tensions pour restaurer présence, clarté et engagement : Stéphane Lambert	<u>Page 7</u>
Se sentir serein dans son poste de travail grâce à la sophrologie & la cohérence cardiaque : Lydie Henry-Marck	<u>Page 8</u>
Relancer son énergie et retrouver sa pleine capacité au travail : Julie Morcant	<u>Page 9</u>
Relâcher les tensions du visage pour libérer les ressources mentales : Virginie Pape	<u>Page 10</u>
Manager sereinement grâce à des relations de qualité : Valérie Pascual	<u>Page 11</u>
Déroulement des séances & honoraires	<u>Page 12</u>



Caroline BEDEL

06 63 64 51 39

cb.neurofeedback.versailles@gmail.com

www.neurofeedback.versailles.com



Le neurofeedback, une méthode des neurosciences permettant de diminuer son stress & de mieux gérer ses priorités

Qui suis-je ?

- Trainer en neurofeedback dynamique depuis 6 ans, formée à la méthode *Neuroptimal*, méthode canadienne qui existe depuis 20 ans.
- J'exerce dans mon cabinet situé à Buc.

L'originalité de mon approche :

- Cette méthode nous vient des neurosciences.
- Elle ne demande pas d'efforts.
- Le cerveau s'auto-régule lui-même selon ses propres priorités. Grâce à ce processus, on peut constater une diminution du stress, une meilleure communication entre les personnes, une prise de décision plus rapide.

Proposition pour la semaine de la QVCT

- Des séances « Découverte » individuelles, dont le déroulement sera identique à une séance dans le cadre d'un accompagnement. Une séance dure 45 mn, la personne écoute une musique ou regarde un film.
- Il faut juste un endroit pour s'asseoir, un peu isolé avec une prise à proximité.



Adeline BOUVRET

07 67 47 36 56

adeline.bouvret@gmail.com

www.hypnose-et-yvelines.com



HYPNOSE ET YVELINES

Prévenir les risques psychosociaux, gérer le stress & les conduites addictives

Qui suis-je ?

Je suis diplômée Maître Praticien en hypnose et EMDR. J'exerce à Montigny-le-Bretonneux depuis 8 ans, j'accompagne adultes et adolescents dans la gestion du stress, des émotions, des peurs, des addictions et l'atteinte d'objectifs personnels.

L'originalité de mon approche :

- **Une approche globale** en combinant compréhension des mécanismes (stress, sommeil, addictions) + outils concrets + travail inconscient (hypnose).
- **Du collectif à l'individuel**
 - Je propose une continuité : ateliers de prévention → accompagnement personnalisé (hypnose, EMDR, coaching, bilan de compétences).

Proposition pour la semaine de la QVCT

1. Ateliers thématiques d'1h30

Ateliers Thématiques de 1h30
Sessions interactives sur le stress, le sommeil et l'énergie positive utilisant l'autohypnose.

Prévention des Risques Psychosociaux
Modules dédiés à l'identification précoce de l'épuisement professionnel et des conduites addictives.

1. Les consultations individuelles de 1h

Consultations Individuelles : Soutenir et Transformer
Thérapies Brèves et Coaching
Utilisation de l'hypnose et de l'EMDR pour la gestion des émotions et des objectifs.

Coaching et Bilan de Compétences
Définir et réaliser ses objectifs professionnels pour renforcer l'épanouissement au travail.



France DEFFRENNES Loïc DELSOULLER

06 66 49 63 29

authentiquechiropratique@gmail.com

<https://www.linkedin.com/in/france-deffrennes-474a29a7/>



Le système nerveux : levier invisible de la performance des équipes !

Qui sommes-nous ?

France & Loïc, chiropracteurs depuis 10 ans, installés à Jouy en Josas. Spécialistes du système nerveux et de son rôle dans l'adaptabilité et les performances.

L'originalité de notre approche :

La performance durable d'une entreprise dépend directement de la capacité de ses collaborateurs à s'adapter efficacement physiquement comme mentalement face aux exigences quotidiennes. La chiropratique améliore le fonctionnement du **système nerveux** pour plus d'adaptation face aux contraintes inévitables (pression, charge mentale, posture prolongée, sédentarité, tensions relationnelles...).



Pour vos salariés : plus de concentration, de disponibilité mentale. Moins de douleurs et de tensions physiques. Plus stabilité émotionnelle et de sens perçu de ce qu'ils font.



Pour l'entreprise : réduction de l'absentéisme, du Turnover et engagement accru. Diminution des TMS, meilleure disponibilité cognitive et dynamique d'équipe ...

Notre proposition pour la semaine de la QVCT

Conférences (1 heure- sur place, sans limitation de participants) :

- Retrouver énergie et clarté mentale pour mieux réussir ses journées
- Mieux récupérer pour savoir s'adapter face aux aléas du quotidien
- Stress et performance : votre système nerveux au coeur de votre efficacité

Bilans personnalisés : offrir à vos salariés la possibilité de découvrir ce que la chiropratique peut faire pour eux individuellement. (15/20 min sur place)



Nolwenn KOMITES

06 20 89 67 81

nolwennartherapie@hotmail.com
<https://www.nolwennkomites-art-therapie.com/>



Réduire le stress grâce à l'art-thérapie

Qui suis-je ?

Art-thérapeute spécialisée dans l'accompagnement des transitions de vie (Burn Out, Dépression, Maladie, Deuil, Maternité, Séparation relationnelle...).

L'originalité de mon approche :

L'Art-thérapie permet d'exprimer notre vécu intérieur (émotions, problématiques, souffrances...) grâce à des procédés créatifs.

Pour votre entreprise l'art-thérapie favorise :

- **Régulation émotionnelle** prévenant stress chronique et risque d'épuisement professionnel.
- **Sentiment d'appartenance**, fluidifie les échanges entre équipes et favorise la **cohésion de groupe**.
- **Meilleure communication** et émergence de **nouvelles solutions**
- **Mieux-être** (absentéisme et arrêts maladie réduits)

Ma proposition pour la semaine de la QVCT

- Des ateliers à destination des dirigeants, managers, RH, afin de découvrir l'art-thérapie.
- Des ateliers à destination des équipes afin de favoriser mieux-être et cohésion de groupe.

Durée de l'atelier : 1h30 / 12 participants maximum / Matériel artistique fourni.



Stéphane LAMBERT

07 62 49 33 37

stephanelambert.se@gmail.com

<https://lambert-soins-energetiques.fr>



Le Micro-Massage Dorsal® : agir au cœur des tensions pour restaurer présence, clarté et engagement.

Qui suis-je ?

Ancien dirigeant pendant 15 ans, j'ai piloté des équipes confrontées à la pression opérationnelle, aux tensions physiques et à l'usure mentale.

Je connais les contraintes de productivité, d'organisation et d'engagement.

Formé au Micro-Massage Dorsal® depuis 2022, j'interviens aujourd'hui en entreprise avec une approche structurée, sobre et adaptée aux exigences RH.

L'originalité de mon approche :

C'est une intervention ciblée de régulation des tensions

Le Micro-Massage Dorsal® agit précisément là où le stress s'accumule : le dos, axe central du système nerveux et de la posture au travail.

- Pressions légères et techniques non invasives
- Salarié habillé, sur chaise ergonomique
- Aucune rupture avec le rythme professionnel
- Détente profonde sans effet de fatigue
- Reprise immédiate avec clarté mentale

Une action qualitative, sobre et efficace.

Proposition pour la semaine de la QVCT

Le Micro-Massage Dorsal® s'intègre facilement dans le cadre professionnel :

- Séances individuelles de 25 mn
- Installation autonome et emprise minimale
- Planification optimisée
- Intervention confidentielle et professionnelle



Lydie HENRY-MARCK

06 46 30 22 51

hypso.lhm@gmail.com
www.lydiehenrymarck.fr



Allez serein vers demain

Se sentir bien dans son poste de travail grâce à la sophrologie & la cohérence cardiaque

Qui suis-je ?

Sophrologue, praticien en Hypnose Ericksonienne, intervenant en cohérence cardiaque, spécialisée sur la gestion du stress en Entreprise et en milieu professionnel de par mon expérience en entreprise.

L'originalité de mon approche :

En sophrologie, nous travaillons sur le corps & l'esprit. Grâce à des exercices basés sur la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation positive, les participants apprennent à se détendre et à se concentrer sur leurs ressentis pour les amener progressivement à plus de calme, de sérénité & de détente afin de mieux appréhender leur problématique.



La sophrologie ne se substitue pas aux traitements médicaux.

Ma proposition pour la semaine de la QVCT

Des ateliers et/ou une conférence:

- **Conférence** de 30 minutes sur la prévention et la gestion du stress en entreprise, à destination des managers & des collaborateurs
- **Pratique d'exercices de sophrologie** et de **cohérence cardiaque** durant 1 heure pour apprendre à gérer son stress et ses émotions ou pour réduire les douleurs musculosquelettiques dans son activité professionnelle
- **Proposition d'exercices courts & simples** à mettre en place dans son quotidien pour mieux maîtriser son stress & ses émotions

Format : groupe de 10 / 12 personnes dans une salle fermée équipée de sièges



Julie MORCANT

06 87 14 86 14

belharmonie@orange.fr
www.cabinet-belharmonie.fr



CABINET
Bel'harmonie
SOIN ÉNERGÉTIQUE
& MASSAGE BIEN-ÊTRE

Relancer son énergie et retrouver sa pleine capacité au travail

Qui suis-je ?

Énergéticienne et masseuse, je suis diplômée *maître praticien en énergétique & praticienne en massages bien-être* de l'institut Cassiopée situé à Chatou.

Je suis également adhérente à FFMBE (Fédération Française du Massage Bien-Être) depuis 2021 et référencée sur l'annuaire des praticiens de l'institut Cassiopée.

J'exerce au sein de mon cabinet de Jouy-en-Josas, **le cabinet Bel'harmonie**, depuis septembre 2020

L'originalité de mon approche :

Le massage AMMA assis
en séance individuelle



- un massage court pour un maximum de détente : 30 min/pers
- un massage efficace : relaxant puis tonifiant, son rythme induit une qualité de détente et de ressourcement
- un massage sans contrainte logistique : seule une pièce de quelques m2 est nécessaire ; j'apporte tout le matériel de travail



Les solutions bien-être pour les entreprises :
www.cabinet-belharmonie.fr/bien-etre-en-entreprise

Les auto-massages et centrage énergétique
en séance collective



- Atelier collectif énergisant et apaisant qui est un incroyable révélateur de bien-être !
- Méthode revitalisante qui permet au corps de se ressourcer en énergie et de retrouver son équilibre



Ma proposition pour la semaine de la QVCT

Séance individuelle, le massage AMMA assis (durée 30 mn)

Aucune contrainte logistique, j'amène mon matériel de travail : chaise ergonomique, têtes jetables, lingettes désinfectantes ... Une pièce, si possible aérée, entre 6 & 10 m2 est seulement nécessaire.

Séance collective (10 pers.) : automassage & centrage énergétique (durée 40mn)

Une pièce pouvant accueillir ce petit groupe est seulement nécessaire. Aucun matériel n'est à prévoir, juste des mains ! Des supports papier et audio pourront être fournis à chaque participant à la fin de la séance.



Virginie PAPE

06 16 10 61 70

mieuxohnaturel@gmail.com

mieuxohnaturel.com

Mieux

Oh

Naturel

Relâcher les tensions du visage pour libérer les ressources mentales

Qui suis-je ?

Certifiée de **Institut Supérieur de Naturopathie** en 2022, de la **Fédération Française de Naturopathie** et membre de **l'Organisation du Métier de Naturopathe Éducateur de Santé**, je reçois en cabinet à Versailles et en distanciel.

L'originalité de mon approche :

Le travail sur écran induit des micro-tensions continues au niveau du haut du corps participant à la surcharge nerveuse et à la fatigue cognitive. J'accompagne les entreprises avec des **protocoles courts d'autorégulation neuro-musculaire**, ciblés et **immédiatement applicables**.

Ma proposition pour la semaine de la QVCT

Atelier sur la prévention des tensions liées au travail sur écran

Grâce à une pratique guidée d'automassage facial, les participants découvrent des techniques ciblées de relâchement mandibulaire, de détente cervicale et de régulation respiratoire. Un protocole court, facilement intégrable au quotidien professionnel, soutient la récupération, la clarté mentale et la performance dans la durée.

Séances collectives de 10 à 15 personnes maximum dans une pièce fermée.

Aucun matériel n'est à prévoir.

Format : 45 à 60 minutes – présentiel ou distanciel – groupe de 10 à 15 participants (managers, dirigeants, équipes, RH)



Valérie PASCUAL

06 67 11 26 07

valerie.pascual@kintsugimeditation.fr

<https://kintsugimeditation.fr/>



Manager sereinement grâce à des relations de qualité

Qui suis-je ?

Médiateure professionnelle, spécialisée dans la Qualité des Relations au Travail
Une première expérience de 33 ans dans l'ingénierie automobile.

Formée à l'Ecole Professionnelle de la Médiation et de la Négociation en 2022

L'originalité de mon approche :

J'accompagne les équipes, à tous niveaux hiérarchiques, pour construire des relations de qualité, satisfaisantes, et donc construire un **dialogue fluide, des échanges efficaces**, un partage sans heurts de ce qui va et ne va pas.

- **Gain pour les personnes** : éviter les effets de relations dégradées ou conflictuelles comme le ressassement, le sentiment d'absence de reconnaissance, l'isolement, la perte de sens au travail, ...
- **Gain pour l'entreprise** : meilleure efficacité, engagement amélioré, réduction de l'absentéisme et du turn-over.

Mes outils : Médiation, accompagnement en qualité relationnelle, formation en qualité des relations.

Proposition pour la semaine de la QVCT

Découvrez **les effets de relations de qualité** à travers différentes possibilités d'animation :

Des ateliers (10 participants maximum, durée 2h)

- A destination de managers : **comment faire un feedback à un collaborateur sans le heurter**
- A destination d'équipes : **réflexion commune sur comment bien vivre et travailler ensemble**

Des conférences ou webinaires à destination de dirigeants et de RH (durée 1h15)

- Pourquoi des relations de qualité améliorent la performance ?
- Comment des relations de qualité permettent une santé mentale satisfaisante ?

Déroulement des séances & honoraires

Les intervenants apportent leur matériel de travail dans vos locaux, il faut juste prévoir une pièce pouvant accueillir le nombre de participants envisagé.

Tous ces ateliers et animations QVCT sont flexibles et adaptables aux emplois du temps, choix de date et type de budget.

Les honoraires varient en fonction de la spécificité de la prestation, de l'expertise requise, de la durée, du contenu, ou du nombre de participants, du matériel nécessaire. Les prestations pourront être proposées entre 90 et 160 € / heure, sauf exception.

Pour une demande ciblée, contactez l'intervenant concerné.

Pour un parcours, une animation plus large, contactez notre équipe via :

bien-etre@club-entrepreneurs-jouy.fr

Tél. : 06 67 11 26 07



Club des Entrepreneurs
Jouy - Versailles Grand Parc

***Un salarié détendu est plus
concentré, plus serein et
plus performant !***

 **Pôle Bien-Être**