



## Coaching santé individualisé en ligne

TEMPO est un nouveau concept qui permet à vos salariés de bénéficier d'un coaching santé individualisé en ligne

### Le concept

Vous disposez d'un pack de 10 heures de coaching utilisables librement par vos salariés. Il leur suffit de réserver un créneau horaire directement en ligne pour bénéficier d'un coaching individualisé par visioconférence ou téléphone

### Les thématiques

- Risques psychosociaux
- Santé physique
- Bien-être au travail
- Communication et relations humaines

### Les points forts

- Coaching assuré par des professionnels de santé experts dans leur domaine
- Accompagnement individualisé
- Libre choix des créneaux disponibles

## Une question ?

Nos conseillères pédagogiques sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions

02 43 23 09 23  
formation@c3s.fr





## Exemples de thématiques

Le contenu des séances de coaching est dicté selon les besoins exprimés par les salariés. A titre d'exemples, ci-dessous quelques thématiques qui peuvent être abordées en coaching

### Risques psychosociaux

- Accompagnement psychologique des salariés et des cadres
- Ecoute et supervision des pratiques par entretien téléphonique
- Effet psychologique du risque sanitaire
- Prévention de l'épuisement psychique au travail

### Santé physique

- Prise en charge de l'insomnie
- Bilan capital santé
- Echauffement
- Suivi et conseils prévention ostéo-articulaire
- Suivi et coaching sportif
- Suivi et conseils diététique
- Réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience MBSR
- Manger en pleine conscience MB EAT

### Bien-être au travail

- Pratique de relaxation
- Télétravail et gestion de son stress

### Communication et relations humaines

- Coaching et supervision du collectif RRH
- Accompagnement et supervision des écoutants
- Manager de proximité et Covid19
- Optimisation de potentiel
- Accompagnement à la cessation d'activité
- Télémanagement



### Une question ?

Nos conseillères pédagogiques sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions

02 43 23 09 23  
formation@c3s.fr