

Formation en partenariat : Ready2Improve

Qui est Ready2Improve ?

Ready2Improve a pour objectif de faire de vos collaborateurs la force motrice de votre organisation. Grâce à des solutions complètes de bien-être, Ready2Improve prend en charge la politique de bien-être de votre organisation afin que votre équipe et votre entreprise puissent évoluer de manière plus énergique et durable. Des collaborateurs en bonne santé, des résultats en bonne santé.

La manière de faire ? Avec de l'impact, de l'innovation, du fun et une base scientifique solide. Ready2Improve est composé d'une équipe multidisciplinaire comportant des psychologues, spécialistes du mouvement, experts en nutrition, tabacologues et bien d'autres.

Quelles formations ?

Ready2Improve propose un large éventail de formations autour du bien-être au travail. Les formations sont construites autour des principaux thèmes liés au bien-être en entreprise, afin que les organisations puissent choisir de manière ciblée selon leurs besoins. Chaque formation dure 3 heures. Si vous souhaitez une formation plus longue, celle-ci peut être adaptée sur mesure. Chaque formation peut être donnée en présentiel sur site. En concertation, la formation peut également être organisée en ligne.

Santé physique et mouvement

- Fitboost

Énergie, stress et résilience

- Stress less (et développez votre résilience)
- Mindfulness
- Respiration & Relaxation
- Lâcher prise (gérer les pensées envahissantes)
- Sommeil sain et travail en équipes

Force mentale et développement personnel

- Perfectionnisme
- Limites saines
- Gestion du temps

Collaboration et communication

- Communication bienveillante
- Assertivité et feedback
- Gestion des conflits
- Gérer les différences intergénérationnelles

Mode de vie sain et habitudes

- Vivre en équipe – tout en restant équilibre

Les avantages ?

Grâce au partenariat entre Volta et Ready2Improve, vous bénéficiez d'une remise de 10 % sur les formations standards (hors frais de déplacement, location de salles, sur mesure, extras et produits complémentaires).

Inscriptions

Inscrivez-vous via e-mail auprès de sarah.pierreux@ready2improve.eu en mentionnant 'Partenariat Volta' afin de bénéficier des avantages.

Plus d'infos

Pour plus d'informations, contactez Ready2Improve via :

- téléphone : [0471 24 75 13](tel:0471247513)
- e-mail : sarah.pierreux@ready2improve.eu
- site internet : www.ready2improve.be



Scannez le QR-code
pour plus d'infos !

