



# L'ART DE LA PAUSE

## **Une pause midi ressourçante ?**

Combien de fois avez-vous choisi de supprimer votre pause de midi, voire la raccourcir au strict minimum en mangeant un sandwich par-dessus votre clavier afin de préparer en dernière minute la séance de l'après-midi ou de rédiger le rapport qui était à fournir pour hier ? Vos journées ou celles de vos collaborateurs peuvent dès lors s'articuler autour d'un enchaînement frénétique d'activités et de réunions sans prendre le temps d'un **précieux recul** ou **ressourcement**.

Notre démarche consiste à offrir la possibilité aux collaborateurs d'une même entreprise de participer à une activité permettant de se brancher en mode ressourcement, afin de :

**Relâcher la pression**

**Prendre du recul**

**Respirer**

**Recharger les batteries**

Un véritable «fitness du bien-être» reconnu par l'entreprise.

## **Principe**

**Des pauses midi organisées dans vos locaux**

La pause midi dure 1h30 à 2h

**Vous** définissez les thématiques en fonction de vos besoins, choisissez la fréquence des rendez-vous, mettez à disposition un local et invitez vos collaborateurs.

**Nous** vous proposons un menu qui répond à vos attentes par une palette d'activités ressourçantes dispensées par des animatrices, animateurs sélectionnés par notre réseau.

**Des thématiques variées abordées en tenant compte de l'intégration Corps – Cœur - Esprit.**

Bouger, créer, échanger, transmettre, transformer, se poser, simplifier.

**Un "menu dégustation" pour tester les saveurs du ressourcement.**

## **Quels bénéfices ?**

**Pour l'entreprise**

Des prises de recul indispensables pour favoriser motivation et efficacité.

Diminution des risques de stress et d'épuisement professionnel.

Renforcement de l'effet « machine à café »: partager, ventiler, dédramatiser et solutionner.

Transformer le ressourcement en habitude durable.

**Des approches originales et motivantes.**

Favoriser le partage, l'expérimentation spontanée et l'apprentissage par le vécu.

**Des intervenants spécialisés et sélectionnés pour vous.**

**Pour le manager, le collaborateur, l'équipe**

Un ressourcement régulier qui favorise la motivation et la performance.

Une meilleure attention et concentration lors des activités professionnelles.

Des moments sociaux pour changer de regard et apprendre à oeuvrer dans un état d'esprit collaboratif.

Renforcer son équilibre mental et physique.

**Anat Rosenwasser**  
anat@artdelapause.ch  
+41 79 507 66 21

**François Barras**  
francois@artdelapause.ch  
+41 79 448 59 23

**www.artdelapause.ch**



[www.artdelapause.ch](http://www.artdelapause.ch)