

MOVIS

RESTER EN BONNE SANTÉ ET PRODUCTIF

Gestion de soi



for work and life

NOTRE OFFRE

Renforcer la gestion de soi

La gestion de soi signifie organiser sa vie consciemment, en accord avec les valeurs et les objectifs personnels. Elle aide à **fixer des priorités, à utiliser son temps et son énergie de manière judicieuse et à créer des structures saines au quotidien**. Ainsi, vous vous concentrez davantage sur l'essentiel et ressentez une agréable sensation de légèreté. Nous soutenons les collaboratrices et collaborateurs avec les offres suivantes :



MOVIS COUNSELLING

Conseil aux collaborateurs

- Réfléchir à ses propres valeurs et objectifs de vie
- Développer et réaliser des objectifs professionnels et personnels
- Identifier les habitudes, les facteurs de stress et les ressources dans le quotidien professionnel et privé
- Obtenir des outils pratiques pour la gestion du temps, des priorités et des pauses

Conseil spécialisé

- Soutien des cadres et des spécialistes RH pour renforcer les compétences d'autogestion du personnel



MOVIS COACHING

- Permettre le changement personnel
- Élargir ses compétences en matière de gestion du stress et de la gestion de soi
- Réflexion et adaptation du comportement de conduite afin de promouvoir les compétences d'autogestion du personnel



TRAINING

- Formations et exposés sur les thèmes de l'autogestion, de la résilience et de la pleine conscience au travail



BÉNÉFIQUE

Vos avantages

Plus de résistance au stress, moins d'absences

Renforcement de l'engagement du personnel grâce à une véritable identification

Efficacité et productivité accrues grâce à une méthode de travail structurée et à une utilisation ciblée des ressources

Meilleure collaboration grâce à des objectifs et des attentes clairs

Plus de force d'innovation par une participation engagée

Capacité de changement accrue de l'entreprise grâce à l'organisation personnelle des collaboratrices et collaborateurs

Movis promeut une conception saine et positive du travail et de la vie.

Movis SA est une société de conseil spécialisée ayant de nombreuses années d'expertise en gestion de la santé en entreprise. Grâce à notre large gamme de services, nous soutenons les entreprises, la direction, les RH et les employés dans la prévention, la détection précoce et l'intégration.



Prévention

Anticiper,
renforcer la santé



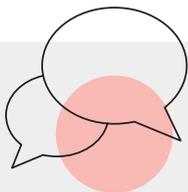
Détection précoce

Identifier et prévenir les
risques psychosociaux,
activer les ressources



Intégration

Intervention précoce,
éviter le handicap



Avez-vous des questions?

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations :

+41 (0)848 270 270

info@movis.ch

www.movis.ch

