

Offres QVCT & performance humaine

Accompagnements pour entreprises et CSE

Prévenir la surcharge mentale et renforcer les postures professionnelles.

Interventions concrètes, non cliniques, immédiatement applicables au travail.

Kristof Bruand

Intervenant en accompagnement humain et comportemental

Interventions en entreprise depuis 2007



ENJEUX & APPROCHE

POURQUOI CES DISPOSITIFS ?

Dans les environnements exigeants, pression et fatigue mentale dégradent :

- la concentration
- la qualité des échanges
- la prise de décision
- l'efficacité collective

Ces interventions développent une prévention active et des compétences durables pour le travail réel.

APPROCHE

- Méthodes concrètes et expérientielles
- Outils immédiatement transférables
- Exercices issus de situations professionnelles
- Plans d'action individuels et collectifs

Cadre non médical et non clinique, inscrit dans une démarche QVCT.

LES DISPOSITIFS

1. STRESS ET SURCHARGE MENTALE

Réguler la pression et renforcer les capacités d'adaptation.

- Moins de saturation mentale
- Meilleure régulation émotionnelle
- Efficacité plus stable

2. SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION MENTALE

Améliorer la récupération et prévenir l'usure cognitive.

- Vigilance renforcée
- Fatigue réduite
- Attention disponible

3. CONFIANCE ET POSTURE PROFESSIONNELLE

Stabiliser la posture relationnelle et émotionnelle.

- Communication plus claire
- Relations plus fluides
- Réduction des tensions

4. ADDICTIONS COMPORTEMENTALES

Réduire les automatismes qui nuisent à la performance.

- Moins d'usages compulsifs
- Plus de disponibilité mentale
- Concentration améliorée

MODALITÉS & CONTACT

PUBLIC CONCERNÉ

- Managers
- Collaborateurs
- Fonctions support
- Équipes opérationnelles
- Salariés en forte charge mentale
- Collectifs en situation de transformation

MODALITÉS

- Présentiel ou visioconférence
- Formats adaptables
- 6 à 10 participants
- Supports inclus
- Versions papier sur demande

Des accompagnements individuels peuvent compléter les ateliers, sur la base du volontariat, dans un cadre strictement confidentiel.

TRAVAILLONS ENSEMBLE

Chaque entreprise a ses priorités.

Je vous propose un dispositif adapté à votre contexte et à vos objectifs.

Un premier échange permet de définir rapidement le format le plus pertinent.



Kristof Bruand

Intervenant en accompagnement humain et comportemental depuis 2007

☎ 06 27 41 42 76

✉ contact@kristofbruand.com

🌐 kristofbruand.com