

CONFERENCE - ACTION

VITALITE & PERFORMANCE

REVEILLEZ LE MOTEUR INVISIBLE DE VOS EQUIPES

Offrez à vos équipes plus qu'une conférence :

une expérience qui crée du mouvement !

Quand l'énergie augmente, les idées circulent, les relations sont plus fluides, l'envie est au rendez-vous.



Intervention animée par **Marie Delforge**
Naturopathe, coach & formatrice

CONFERENCE ACTION VITALITE & PERFORMANCE

CONSTAT

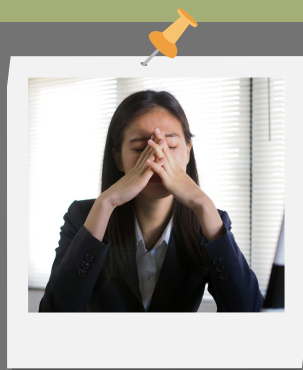
La vitalité
s'essouffle
dans les
entreprises

Quelques repères chiffrés* :

- 40 % des salariés déclarent une fatigue chronique au travail
- 61 % se disent stressés chaque semaine
- 31 % présentent un risque de burn-out, dont 10 % en burn-out sévère

Les signaux sont là : fatigue chronique, stress, manque d'attention, irritabilité...
Peu à peu, ces symptômes grignotent l'énergie et freinent les élan collectifs.

*Sources : 1 - Malakoff Humanis, 2023 - 2 - CFE-CGC, 2024 - 3 - Empreinte Humaine & OpinionWay, 2025



ENJEU

Cultiver
l'énergie,
moteur de la
performance

Le manque d'énergie impacte :

- La **productivité** : baisse de concentration, erreurs, absentéisme.
- Les **soft skills** : créativité en berne, difficulté à s'adapter.
- L'**engagement** : perte d'élan, désinvestissement progressif.
- La **qualité des échanges** : tensions, irritabilité, incompréhension.
- La **cohésion d'équipe** : ambiance altérée, projets moins fluides.

Renforcer la vitalité n'est pas un simple "plus".
C'est un **levier stratégique** pour **stimuler la performance, la qualité de vie au travail et la dynamique collective.**



PASSER A L'ACTION

Une
conférence
qui met en
mouvement

Face à ces constats, il est possible d'agir simplement et efficacement, en transmettant des **clés concrètes accessibles à tous.**

L'objectif :

- Retrouver un bon niveau d'énergie,
- Réduire le stress et les tensions,
- Favoriser la coopération et la fluidité dans les équipes

Un **format participatif, qui allie sens et pédagogie**, pour faire passer de la prise de conscience à l'expérimentation.
Chaque participant repart avec des objectifs simples à mettre en pratique dès le lendemain, pour **remettre en mouvement le moteur invisible de la performance : la vitalité.**



CONFERENCE ACTION VITALITE & PERFORMANCE

POUR QUI

Pour les directions et responsables RH qui veulent agir concrètement sur la **qualité de vie au travail**.

Pour les managers conscients que **l'énergie de chacun est un levier essentiel** de la performance collective.

Pour les organisations qui cherchent à **renforcer la cohésion et l'engagement** de leurs équipes.

Cette conférence trouve toute sa place lors d'un séminaire, un temps fort RH, une démarche de prévention.



CONTENU

Un parcours **interactif** pour comprendre ce qu'est la **vitalité** et comment elle influence le bien-être et la performance.

Les participants découvrent les facteurs qui la favorisent ou la freinent, puis explorent **8 habitudes clés** autour de la respiration, de l'alimentation, du mouvement, de l'eau, du sommeil et des pensées positives.

Chaque thématique donne lieu à la définition d'un **objectif personnel**.



MODALITES PRATIQUES

Durée : 1h (ajustable)

Format : Présentiel (visio possible)

Taille du groupe : adaptée à vos effectifs, de l'équipe au grand collectif

Interactions sous la forme de sondages et de questions / réponses

Supports : kit pratique de mise en actions

Tarif : sur devis

FORMAT ATELIER INTERACTIF 3h
disponible également



CONFERENCE ACTION VITALITE & PERFORMANCE



Marie Delforge

PAR QUI

Pendant 20 ans, j'ai accompagné des équipes et piloté des projets en **entreprise**. Un tournant personnel m'a ensuite invitée à repenser ma façon de vivre et de travailler.

Depuis 2021, je suis **naturopathe, coach et formatrice**. J'unis ma connaissance du monde de l'entreprise à une approche profondément humaine, pour inspirer chacun à cultiver **énergie** et **équilibre** au quotidien — y compris dans le **cadre professionnel**.
Ma conviction : la vitalité est un enjeu majeur, à la fois individuel et collectif.

TEMOIGNAGES

J'ai tellement apprécié le bon sens de la présentation que j'ai dès le lendemain changé mes routines pour intégrer mes objectifs. J'ai très vite ressenti la différence !

Merci !

Sophie T



Je suis reparti avec des habitudes de vie simples à mettre en place, qui ne me coûte pas grand-chose dans ma vie quotidienne. Pas de leçon de morale, juste de l'empathie et du sens. Ça m'a vraiment reboosté.

Frédéric J



PRET A SEMER PLUS D'ENERGIE DANS VOTRE QUTOTIDIEN PROFESSIONNEL ?

☞ **Contactez-moi pour organiser cette conférence-action dans votre entreprise.**



06 56 76 91 94



contact@marienaturocoach.com



www.marienaturocoach.com



www.deshabitudes.fr

