

Massage assis & Ateliers Collectifs

Prévention TMS



Fatigue Burn-out



Gestion du Stress



Bénédicte Des Anges

Massage Assis & **Atelier collectif** en Entreprise • Moselle & Luxembourg



Améliorer la Qualité de Vie au Travail et la Performance de vos équipes

Interventions en entreprise | Massage Assis & Atelier Collectif

- **Prévenir les TMS**
- **Aider à gérer le stress**
- **Améliorer la concentration**
- **Renforcer l’engagement …**

Bénédicte Des Anges

Massage Assis & **Atelier collectif** en Entreprise • Moselle & Luxembourg

Quelques chiffres (France)

5%

- **Absentéisme :** taux moyen est proche de **5%** (2024). les plus de 60 ans enregistrent un taux de 5,68 %, contre 3,26 % pour les salariés de moins de 30 ans. De même et cela est corrélé, le taux d'absentéisme passe de 3,44 % chez les salariés ayant moins de 3 ans d'ancienneté à 5,16 % chez ceux ayant plus de 10 ans d'ancienneté.

15%

- **Turn-Over :** taux moyen est proche de **15%** (tous secteurs confondus - 2024). Mais, **36 % déclarent se sentir stressés au travail**, tandis que 31 % affirment avoir connu un burnout complet.

35%

- **Le stress :** les femmes sont légèrement plus nombreuses à ressentir un **stress fréquent** (39 %) que les hommes (34 %). De même, les salariés à temps plein (37 %) déclarent des niveaux de stress plus élevés que les travailleurs indépendants (33 %). Les jeunes actifs sont particulièrement exposés au stress. Parmi les 25-44 ans, 41 % se disent stressés, et 17 % des 25-34 ans déclarent ressentir ce stress en permanence.

45%

- **Dépression :** 45% des salariés en France sont en **détresse psychologique** (2025)

34%

- **Burn-Out :** 34 % des salariés seraient en burn-out, dont 13 % en burn-out sévère. Ces pourcentages représentent environ **2,5 millions de personnes** (2025)

https://pro.apicil.com/actualites/taux-absenteisme-france/ • https://alliance-emploi.org/blog/turnover-industrie-comprendre-causes-pour-mieux-prevenir
https://www.frm.org/fr/maladies/recherches-maladies-neurologiques/burn-out/focus-burn-out • https://www.unobravo.com/fr/blog/le-rapport-sur-le-burnout
https://www.bfmtv.com/economie/entreprises/ce-n-est-pas-surprenant-45-des-salaries-en-france-sont-en-detresse-psychologique-selon-un-sondage_AN-202504010690.html

Les situations que vous rencontrez :



Des collaborateurs montrent des signes de fatigue ou d'épuisement ?



Des tensions ou douleurs créent de l'absentéisme ?



Vous observez une baisse de motivation ou de concentration ?



Vos équipes sont stressées ou irritables ?



Vous souhaitez améliorer la qualité de vie au travail ?

Ces signaux ne sont jamais anodins.
Ils méritent une réponse adaptée et concrète.

20 min

Des interventions adaptées à votre entreprise

3 à 5 min

Massage Assis & Massage des Mains

Prévention TMS, douleurs et fatigue

Durée : 20 minutes
14 personnes / jours
Massage Assis

- dissout les **tensions musculaires**
- **reconnexion cérébrale**,
- **réajustement articulaire**
- stimulation du **SNA et du système immunitaire**

Massage des Mains
favorise la détente et diminue les **douleurs des doigts, mains et poignets**

Ateliers collectifs

Concentration, Gestion du stress, prévention TMS

Durée de l'atelier : 30 ou 60 minutes
Groupe de 15-20 personnes
Séries d'**exercices courts** (5 min max.) **et simples** à réaliser au bureau pour :

- améliorer la **mémoire et la concentration**, sortir d'un état de confusion ou de surcharge mentale
- **réguler les émotions et le stress**
- **détendre les tensions musculaires**
- **...**

Pourquoi intégrer les massages en entreprise ?

→ des Bénéfices concrets pour votre organisation :



Prévenir les TMS liés aux postures prolongées



Améliorer la concentration et la productivité



Réduire le stress et l'anxiété liés au travail



Limiter l'absentéisme et les arrêts maladie

Des collaborateurs plus alignés
+ Qualité de Vie au Travail améliorée

= UNE ENTREPRISE PLUS PERFORMANTE

Que vous apporteront les Ateliers collectifs ?

→ Ils permettent de :




bouger , se calmer, se concentrer




prolonger les effets des massages assis



Acquérir les clés 🔑 de l'autonomie pour :

- **diminuer les douleurs**
- **garder l'esprit clair**
- **rester performant**



Ateliers de 30 min pour apprendre des séries de 3 exercices simples, rapides (5 min max.), efficaces
(thèmatiques adaptés à vos besoins)

A PRATIQUER SANS MODÉRATION !!

Et si on échangeait sur votre situation ?

Chaque entreprise est différente.
Vos enjeux, vos équipes, votre contexte le sont aussi.

👉 C’est pourquoi je vous propose un échange simple et sans engagement pour comprendre vos besoins et vous orienter vers une solution adaptée.

Lors de cet échange, nous pourrons :

- **Faire le point sur votre situation actuelle**
- **Identifier les besoins de vos équipes**
- **Définir une intervention adaptée à votre structure**
- **Répondre à toutes vos questions**

Contactez-moi dès maintenant 👇

📞 Téléphone : 06 73 50 17 25
📩 Email : benedicte.desanges@icloud.com



Réponse sous 48h

Prévention TMS | Fatigue | Gestion du Stress | Concentration | QVCT



Si vous ne connaissez pas le massage assis
Séance découverte OFFERTE

Prenons soin de vos équipes

Faisons le point ensemble sur vos besoins en entreprise

📞 **Téléphone : 06 73 50 17 25**

📩 **Email : benedicte.desanges@icloud.com**