



Bien Être avec Soi  
Le bien-être à portée de mains

# OSEZ LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



## Plaquette Commerciale

Informations valables du 01/09/2024 au 31/12/2024

Thomas Gaunet EIRL - siège social : 14 rue Rabuteau 91340 Ollainville  
SIRET 51354806500020 - TVA Intra FR94513548065

# GAGNER EN PERFORMANCE ET EN ATTRACTIVITE EN OPTIMISANT LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Je suis Thomas Gaunet, expert dans le domaine du bien-être. Je me suis spécialisé dans l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail.

Je crois profondément que des collaborateurs reconnus et bien dans leur job sont capables de performances élevées.

Mon objectif est donc d'adresser les enjeux cruciaux des entreprises innovantes, à savoir :

- **Performance,**
- **Attractivité**
- **Réduction du stress,**
- **Prévention des Troubles MusculoSquelettiques,**
- **Gestion des risques psycho-sociaux,**
- **Fidélisation des collaborateurs,**
- **Réduction de l'absentéisme,**
- **Diminution du turnover,**
- **Développement de la marque employeur.**

# MA VALEUR AJOUTEE

---



Ma proposition :

**une solution premium** de mieux-être en entreprise combinant un programme individuel personnalisé et un parcours collectif innovant. Ce programme est conçu pour répondre de manière holistique aux besoins des collaborateurs, favorisant un environnement de travail serein et épanouissant.

Notre collaboration : un diagnostic préalable

Avant toute collaboration **durable**, je propose un **diagnostic approfondi** pour cerner les **enjeux spécifiques** de votre entreprise.

Cette étape essentielle permet d'identifier les besoins de vos collaborateurs et d'apporter la réponse la plus **adéquate** à vos **objectifs** de bien-être au travail et de **performance**.



# MON ENGAGEMENT

Décrocheriez-vous la médaille d'Or aux Jeux Olympiques si vous ne vous entraîniez qu'une seule fois ?

La réponse est clairement NON.

---

Mon approche est identique. Comment lutter efficacement dans la prévention des TMS si le collaborateur ne bénéficie que d'une seule et unique séance ?

---

Comment faire baisser durablement le niveau stress en une seule et unique fois ? Bien qu'étant un enchanteur du bien-être je ne possède pas de baguette magique.

---

Je m'engage à apporter le meilleur de moi même pour prendre soin de vos collaborateurs en m'adaptant à leurs contraintes et tensions, en utilisant toutes mes capacités de ressenti et en leur prodiguant des conseils adaptés.

# LE PROGRAMME

En fonction de vos enjeux propres, RH, stratégiques ou RSE, et des besoins de vos collaborateurs, nous co-construisons le programme le plus adapté à votre situation.

---

Ce programme peut être constitué de séances individuelles et de séances collectives.

Nous définissons également la fréquence de mes interventions.

---

Je crée des prestations premium sur mesure.

J'adapte mes pratiques à chaque collaborateur. Je mets mon ressenti à son service, rendant l'instant unique.

---

Contactez-moi pour voir, comment, ensemble, nous pouvons porter votre entreprise encore plus haut !



# MON OFFRE PREMIUM : LA METHODE RECONNEXION



1

## Accompagnement au Mieux Etre

J'ai créé un accompagnement holistique sur mesure au Mieux-Être.

Cet accompagnement mêle massage et soutien psychologique.

2

## Dans vos locaux ou en cabinet

Cet accompagnement est proposé dans vos locaux ou pour plus de flexibilité et de confidentialité dans mes cabinets en Essonne.

3

## Des résultats mesurables

Dans l'offre Premium, nous définissons des indicateurs ensemble. Nous les revoyons tous les 6 mois.



## QUI SUIS-JE

Je m'appelle Thomas Gaunet. J'ai une formation initiale d'ingénieur. J'ai fait ma carrière salariée dans le monde de la défense et de l'aéronautique, en passant dans des petites PME comme dans des grands groupes internationaux.

Pourquoi avoir changé de vie ? Je ne trouvais plus de sens dans ce que je faisais. J'étais très stressé et mon corps m'a montré à plusieurs reprises que je n'étais pas au bon endroit, et je ne l'ai pas écouté.

Je crois que le stress, le mal-être au travail, la démotivation s'inscrivent dans nos corps. Et ces corps peuvent se retrouver douloureux, meurtris, abimés, bloqués, cassés.

Ce n'est pas une fatalité ! La bienveillance existe. Des solutions existent.

Je crois qu'en remettant l'être humain au cœur de votre organisation, vos résultats s'envoleront et la motivation de vos équipes également.



# MON OFFRE SEANCES INDIVIDUELLES

## 01

Séances de **Massage Assis de 20 minutes.**

Un moment court mais qualitatif de détente sur mesure.

L'effet "sieste" est recherché : se détendre, **recharger ses batteries** et repartir plein d'**énergie**.



## 02

Séances de **Massage Assis de 30 minutes.**

Un moment long favorisant une détente profonde, tant corporelle que psychique et qui permet d'**évacuer le stress**.

Idéal en fin de journée pour des managers à l'agenda rempli.

## 03

Séances de **Massage Assis au Bol Tibétain de 20 minutes.**

Une alternative intéressante au massage "touché".

Un voyage sonore et vibratoire pour se détendre et relâcher toutes les tensions, réharmoniser son énergie pour repartir reboosté.



# MON OFFRE SEANCES COLLECTIVES

## 01

Atelier de **gestion de stress et des émotions** par la sophrologie / relaxologie.

pour **8 à 10 personnes**.  
Allongés sur un tapis de sol ou assis sur chaise ou au debout.

**Durée 1h**



## 02

Atelier d'**Automassage / Do In**, pour apprendre à prendre soin de soi.

Pour **8 à 10 personnes**.  
Debout ou assis sur une chaise.

**Durée : 1h.**

## 03

Atelier de **Relaxation Sonore aux Bols Tibétains**.

Un voyage collectif apaisant pour **8 à 10 personnes**.

Allongés sur un tapis de sol.

**Durée 1h**

# CONVAINCU.E.S ?

## Les prochaines étapes :



1) Prenons RDV au téléphone, sur site ou en Zoom.

2) Entretien pour comprendre vos enjeux.

3) Proposition personnalisée et plan d'action validés ensemble

4) Dossier administratif (devis signé, acompte et dates d'intervention)

5) Interventions

6) Suivi des interventions





## CONDITIONS

Le lieu d'exécution des prestations est **dans vos locaux** ou dans **mes cabinets**..

En terme d'espace, pour les séances individuelles, j'ai besoin de l'équivalent d'un bureau (5 à 8m<sup>2</sup>).  
Pour les séances collectives, des salles de réunion dégagées sont nécessaires.

Un point focal sera nommé par l'entreprise pour être mon interlocuteur privilégié pour toute la durée de notre collaboration.

La facturation intervient après la dernière prestation du mois. Les conditions de paiement sont **à réception de facture**.

Les prix s'entendent **HORS TAXES**

# MES REFERENCES

---



# MES COORDONNEES

Téléphone

+ 33 6 36 49 74 00

Site Web

thomasgaunet.fr

Email

contact@thomasgaunet.fr

Cabinets

- 14 rue Rabuteau  
91340 Ollainville
- 25 rue Feray  
91100 Corbeil-Essonnes

