

**ANNE JASIAKIEWIEZ**

CONSULTANTE & COACH  
EN BIEN-ÊTRE & PERFORMANCE



# PREVENTION SANTÉ AU TRAVAIL

EXPERT EN  
CREATION D'ATELIERS  
DE BIEN-ETRE EN  
ENTREPRISE

# VOS ENJEUX

REINVENTEZ L'ENGAGEMENT  
DE VOS EQUIPES



## UNE APPROCHE PRAGMATIQUE

**Nos interventions ne sont pas des parenthèses isolées, mais des outils intégrés à votre culture d'entreprise.**

- . Sur mesure : Analyse de vos besoins spécifiques avant chaque programme.
- . Expertise : Intervenants certifiés et habitués au monde de l'entreprise.
- . Mesure d'impact : Questionnaires de satisfaction et suivi des indicateurs QVT.

## LUTTE ACTIVE CONTRE LES TMS

- . **Correction posturale** : Soulagement des tensions cervicales et dorsales liées au travail sur écran avec la création de routines et des exercices simples et faciles à reproduire au quotidien.
- . **Prévention des micro-traumatismes** : Renforcement musculaire profond et étirements ciblés pour compenser les gestes répétitifs.

## PRÉVENTION DES RPS

Dans un monde professionnel en constante mutation, la santé mentale et physique de vos talents est votre actif le plus précieux. Nous vous aidons à répondre aux défis actuels :

- . Réduction du stress et prévention du burn-out.
- . Amélioration de la concentration et de la créativité.
- . Renforcement de la cohésion d'équipe (Teambuilding).
- . Baisse de l'absentéisme et valorisation de votre Marque Employeur.

## LE BIEN-ÊTRE COMME LEVIER DE PERFORMANCE

Accompagner vos collaborateurs vers un équilibre durable pour transformer l'énergie de votre entreprise avec des **solutions sur mesure pour vos enjeux RH**: Coaching, Méditation, Yoga & Sophrologie.

# NOS PILIERS D'INTERVENTION

DECOUVREZ NOS  
ATELIERS BIEN-ÊTRE

## COACHING PROFESSIONNEL 01.

Accompagnement individuel et collectif pour lever les blocages, booster la cohésion d'équipe et le leadership.

## MÉDITATION & MINDFULNESS 02.

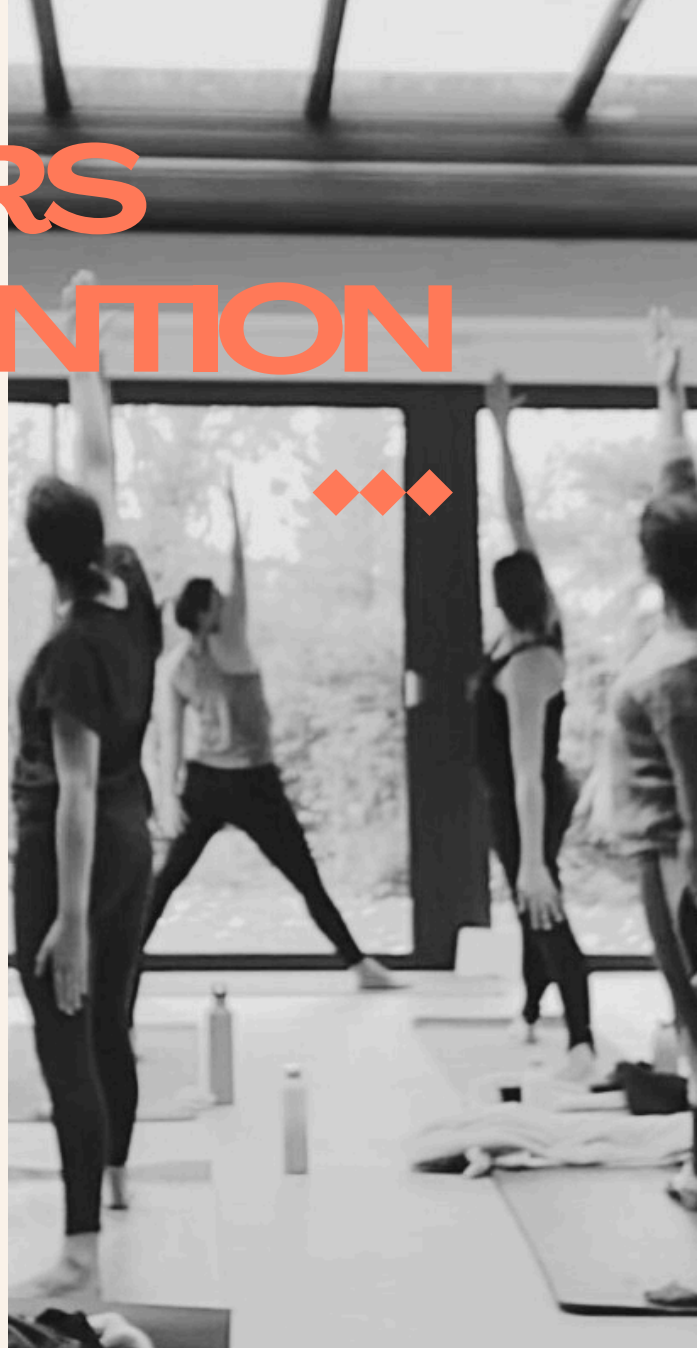
Développer la clarté mentale pour une prise de décision sereine et une meilleure gestion des priorités.

## YOGA & POSTUROLOGIE 03.

Prévenir les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) et libérer les tensions liées au travail sur écran.

## SOPHROLOGIE 04.

Des outils concrets pour apprendre à récupérer rapidement et gérer les pics de pression.



# RENCONTRONS NOUS!

## ANNE JASIAKIEWIEZ

### Fondatrice

Coach et fondatrice de My Little Yogi, Anne est spécialisée dans l'accompagnement du bien-être et de la performance durable en entreprise.

Fort d'une expérience terrain auprès de nombreuses équipes, elle allie coaching, méditation, yoga adapté au poste de travail et sophrologie pour aider les collaborateurs à lutter contre les TMS, prévenir des RPS et retrouver clarté dans un engagement durable.

**PREVENTION SANTÉ AU  
TRAVAIL** CONTACTEZ NOUS  
POUR UN ATELIER DE BIEN-  
ÊTRE SUR MESURE!  
**0617693369**





**My little Yogi.**

**ANNE  
JASIAKIEWIEZ  
MYLITTLEYOOGI**

**06 17 69 33 69**

**[www.mylittleyogi.fr](http://www.mylittleyogi.fr)**

**[contact@mylittleyogi.fr](mailto:contact@mylittleyogi.fr)**

**[Linkedin](#)**

Entreprise enregistrée à l'INPI  
SIRET n°84310623800028 gérée  
par Anne Jasiakiewiez