



CORPOBOXE

NOS PILIERS THEMATIQUES

■ REST – Régénération & équilibre

Gestion du stress & émotions
Éveil à la sophrologie & respiration
Prévention burnout & charge mentale

■ FLOW – Mouvement & posture

Postures et micro-pauses actives au poste
Réveil corporel & mobilité articulaire
Stretching express au bureau

■ FUEL – Énergie & nutrition

Atelier nutrition : énergie & concentration
Hydratation & performance cognitive

■ MINDSET – Confiance & clarté mentale

Déconnexion numérique & attention durable
Estime de soi, motivation, communication bienveillante
Fixer des objectifs clairs et motivants

■ UNIT – Liens & intelligence collective

Cohésion d'équipe & intelligence collective
Cercles de parole & expression authentique
Atelier valeurs partagées & culture d'entreprise

NOS FORMATS D'INTERVENTIONS



Ateliers pratiques

(1 à 4h)



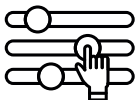
Workshops interactifs

(½ journée à 1 jour)



Cycles thématiques

(3 à 6 séances)



Micro-interventions de sensibilisation (15-30 min)

PUBLICS CONCERNÉS

- Tous les collaborateurs, quel que soit leur poste ou leur ancienneté
- Managers & encadrants
- Instances représentatives du personnel (CSE, CSSCT...)
- Services RH, QHSE, RSE et directions
- Invités ou clients lors d'événements d'entreprise (séminaires, journées portes ouvertes, etc.)
- Salariés en situation de fragilité (retour d'arrêt, surcharge, etc.)
- Nouveaux arrivants dans le cadre d'un onboarding QVCT
- Équipes en transition ou en réorganisation



CORPOBOXE

INTERVENTIONS QVT CIBLÉES

NOS INTERVENTIONS,
PONCTUELLES ANIMÉES PAR
DES PROFESSIONNELS DE LA
SANTÉ, DU BIEN-ÊTRE ET DU
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL.



CORPOBOXE



01

color
form
for y

Durée & modalités: de 30 minutes à 1 journée selon le format

- Animation en présentiel ou à distance
- Planification adaptable à votre agenda

Accès & planification : Interventions sur site, en visio ou en extérieur. Mise en place possible sous 15 jours après validation.

Matériel & encadrement : Tout le matériel est fourni. Les intervenants sont diplômés, expérimentés et formés à la pédagogie en milieu professionnel.

Rapport synthétique remis aux RH, indicateurs anonymes de participation et de ressenti.

OBJECTIFS & BENEFICES

Pour les collaborateurs :

Réduction du stress et de la fatigue mentale
Amélioration de l'équilibre pro/perso
Développement de soft-skills utiles au quotidien
Sensation d'être écouté et reconnu

Pour l'entreprise :

Baisse de l'absentéisme et du turnover
Amélioration du climat social
Image employeur renforcée
Alignement avec les démarches QVCT et RSE

CONTACT & INSCRIPTION

+33 6 88 72 89 92
Nordine Mahieddine,
Responsable Sports
contact@corpoboxe.fr
www.corpoboxe.fr

CORPOBOXE

INTERVENTIONS QVT CIBLÉES

NOS INTERVENTIONS, PONCTUELLES ANIMÉES PAR DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ, DU BIEN-ÊTRE ET DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.

Accessible et sur-mesure

Une intervention, une solution unique !
Toutes nos prestations sont modulables pour s'aligner sur vos enjeux internes (certification QVCT, plan RPS, sensibilisation collective...).

Tarification

Tarification sur devis après analyse du besoin et des adaptations, en vous rendant sur notre site rubrique contact ou par mail ou téléphone.

contact@corpoboxe.fr
www.corpoboxe.fr