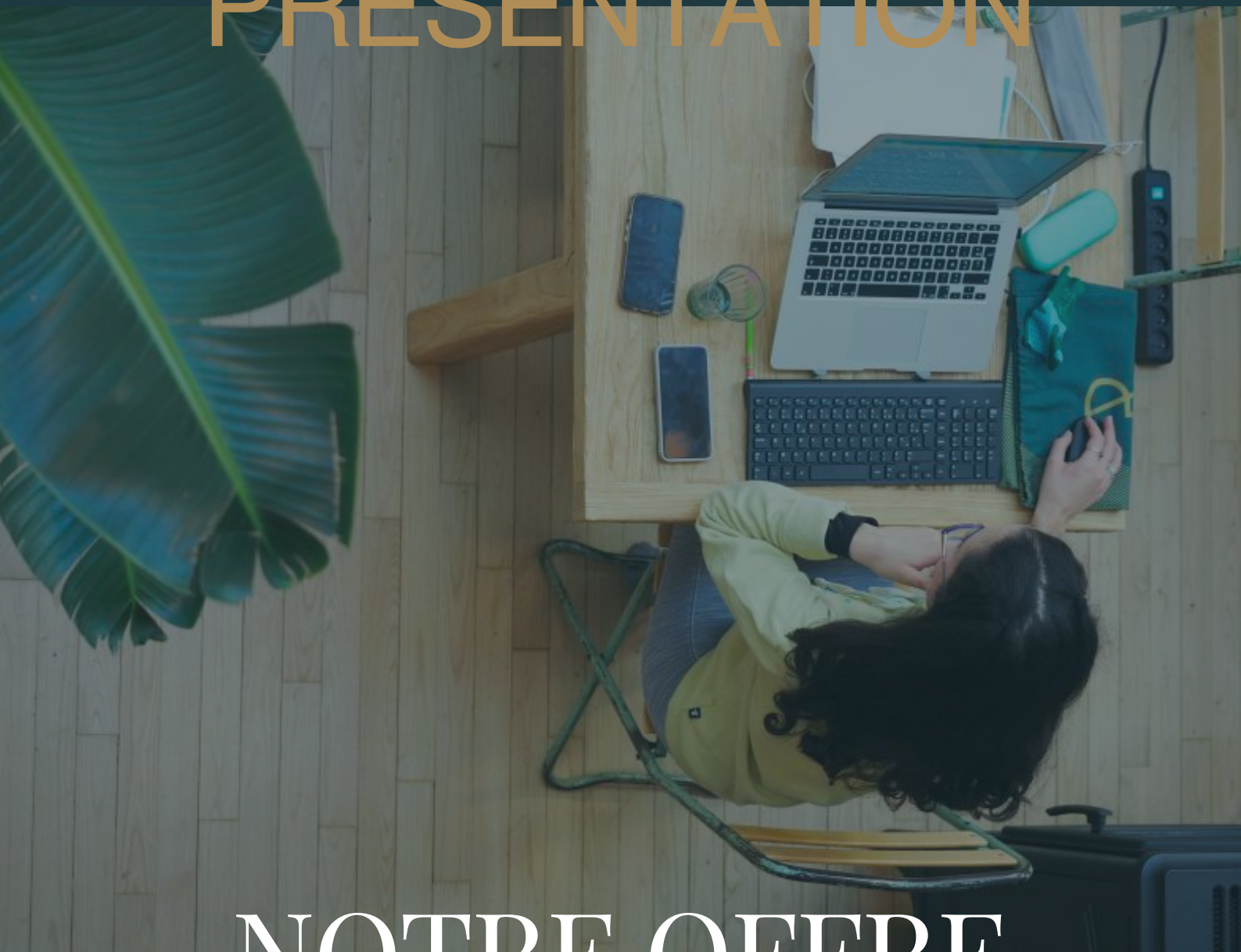




BALANCED FRANCE
L'ÉCOLE DU MANAGEMENT DE L'ÉQUILIBRE

PRÉSENTATION



NOTRE OFFRE

Formations & séminaires

MARS 2023

B

Sommaire

- P. 3
 - Présentation de Balanced France :
l'école du management de l'équilibre
- P. 4
 - Un constat que vous partagez certainement
- P. 5
 - Notre réponse : le management de l'équilibre
- P. 6
 - Se former et intégrer le management de
l'équilibre avec Balanced France
- P. 7
 - Les bootcamps Balanced France®
 - Les séminaires Balanced France®
 - Les ateliers Balanced France®
- P. 11
 - L'impact de l'expérience Balanced France®



Balanced France

L'école du management de l'équilibre

Balanced France accompagne les professionnels et les entreprises avec un objectif : permettre à chacun de construire un meilleur équilibre de vie en intégrant les bonnes habitudes dont il ou elle a besoin et ainsi prévenir les 4B*, TMS** et RPS***.

Notre méthode, basée sur les neurosciences, adresse l'équilibre vie professionnelle - vie personnelle depuis l'équilibre santé physique et mentale, et apporte une réponse individuelle et collective aux organisations et à leurs collaborateurs.

1ère priorité post-covid des salariés en France, investir dans l'équilibre de ses collaborateurs est une garantie d'impact durable sur l'attractivité, la QVT et la performance durable des organisations.

* 4B : Burn out, blur-out, bore-out, brown-out.

** Troubles musculo-squelettiques

*** Risques psycho-sociaux



NOTRE VISION

- L'entreprise n'est pas responsable du déséquilibre de ses collaborateurs MAIS elle est un espace propice à parler et impulser des dynamiques d'équilibre avec un réel impact pour elle et ses collaborateurs.
- Le rééquilibrage passe par l'apprentissage de nouvelles habitudes là où on en a besoin.
- L'équilibre est un facteur déterminant de productivité, de créativité, de fidélité et in fine de bonheur au travail



Un constat que vous partagez certainement

Les problématiques liées au déséquilibre sont nombreuses et impactent les individus, les organisations et la société

1

DES ENJEUX SOCIÉTAUX VISIBLES

4 grands phénomènes impactent l'entreprise et la société

- Burn out : épuisement physique - émotionnel - mental
- Blur out : hyperconnexion, aucune limite pro/perso
- Bore out : ennui et manque d'épanouissement
- Brown out : perte de sens, confiance et d'engagement,

2

DES ENJEUX ORGANISATIONNELS GLOBAUX

Les premiers signes du déséquilibre sont souvent visibles

- Individuelle : fatigue chronique = Irritabilité + Manque de confiance en soi
- Impact collectif : baisse de la productivité + Baisse de la compassion
- Ressenti firme : difficultés managériales, baisse de la rétention et de l'attractivité

3

DES ENJEUX INDIVIDUELS ENCORE PEU ADRESSÉS

Un phénomène de banalisation

- **44% de salariés en détresse psychologique** : stress chronique, troubles du sommeil et digestifs
- **95% des français en manque d'activité physique** : sédentarité, TMS, maladies chroniques, ...

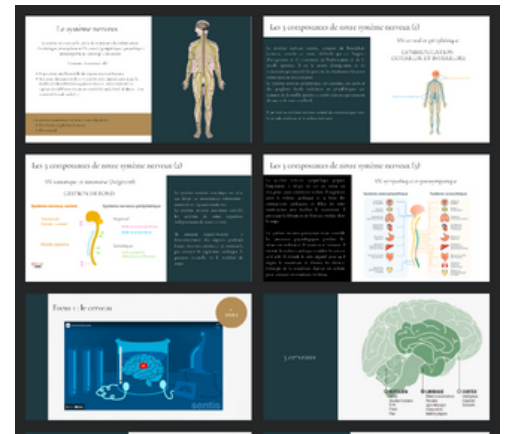
B

Notre réponse : le management de l'équilibre

S'appuyer sur les neurosciences pour construire son équilibre au quotidien

1

Comprendre le fonctionnement du corps et en particulier du système nerveux (dont cerveau) : comprendre nos besoins physiologiques et psychologiques de bases et les principales problématiques du professionnel



2

Identifier des outils capables d'activer certains neuromédiateurs en fonction des besoins quotidiens du professionnel





Se former et intégrer le management de l'équilibre avec Balanced France

Notre offre

Les bootcamps Balanced France®

Format 2 à 3 jours, inter-entreprises.

- Niveau 1 - Formation individuelle : intégrer le management de l'équilibre au niveau individuel
- Niveau 2 - Formation managériale : intégrer le management de l'équipe au niveau organisationnel et managérial

Les séminaires Balanced France®

Format 1 jour, intra entreprise.

- Séminaire Balanced® : introduction au management de l'équilibre, focus gestion du stress et prévention des troubles musculo-squelettiques.

Les ateliers Balanced France®

Format 1h30 - intra entreprise.

- Atelier gestion du stress
- Atelier prévention des troubles musculo-squelettiques
- Atelier organisation en équilibre





Formation individuelle

Bootcamp Balanced France® - Niveau I

Format et objectifs :

- **3 jours** pour comprendre, expérimenter et intégrer le management de l'équilibre au niveau individuel.

Profils des apprenants : les professionnels de toutes seniorités

Expérience de bootcamp :

- Avant le bootcamp :
 - Évaluation individuelle (visio)
- Pendant
 - Formation collective **appliquée**
 - Matins : formation pratique et théorique
 - Après-midis : mise en application pendant temps de travail
 - Intelligence collective pour intégrer les apprentissages au niveau individuel et collectif et repartir avec un plan d'action clair
 - Networking (TPE, PME et grands groupes)
- Après :
 - 2 sessions de suivi en coaching individuel

Lieu de la formation : Paris 18ème

Tarif :

- 2 000 € H.T / collaborateur, tarif dégressif à partir de 3 collaborateurs

Le tarif inclut les 3 sessions de coaching, la formation appliquée sur 3 jours, les repas, le livret numérique et un kit anti troubles musculo-squelettiques.



Formation managériale

Bootcamp Balanced France® - Niveau 2

Format et objectifs :

- **2 jours** pour comprendre, expérimenter et intégrer le management de l'équilibre au niveau **organisationnel et managérial**.

Le niveau 1 est un pré-requis au suivi du niveau 2.

Profils des apprenants : management (profils seniors et direction)

Expérience de bootcamp :

- Avant le bootcamp :
 - Évaluation individuelle du manager (visio)
- Pendant
 - Formation collective **appliquée**
 - Matins : formation pratique et théorique
 - Après-midis : intelligence collective pour co-construire des plans d'actions d'implémentation des outils au sein des équipes
 - Intelligence collective pour intégrer les apprentissages au niveau individuel et collectif et repartir avec un plan d'action clair
 - Networking (TPE, PME et grands groupes)
- Après :
 - 2 sessions de suivi en coaching individuel pour accompagner la phase de conduite du changement

Lieu de la formation : Paris 18ème

Tarif :

- 2 000 € H.T / collaborateur, tarif dégressif à partir de 3 collaborateurs

Le tarif inclut les 3 sessions de coaching, la formation appliquée sur 3 jours, les repas, le livret numérique.



Sensibilisations

Séminaires Balanced France®

Format et objectifs :

- **1 jour** d'introduction aux principes du management de l'équilibre et son application à la gestion du stress et la prévention des troubles musculo-squelettiques.

Profils des apprenants : tout profil (groupe 15 à 30 personnes)

Programme du séminaire

- **Matin**
 - Pratique "Santé mentale et gestion du stress, activation de la dopamine et de l'acétylcholine"
 - Formation "Management de l'équilibre #1 : la gestion du stress au quotidien, comment gérer l'avant, pendant et après"
- **Après-midi**
 - Formation "Management de l'équilibre #2 : la prévention des TMS" - remise d'un kit de prévention
 - Temps d'intelligence collective : intégrer ces enseignements à notre quotidien
 - Pratique de clôture "Activation du système nerveux parasympathique (apprendre à lâcher prise)"

Lieu du séminaire: Pris 18ème ou sur mesure

Tarif :

- En fonction du nombre de collaborateurs

Le tarif inclut un questionnaire anonyme en ligne, le séminaire, les repas, le livret numérique, un kit de prévention des troubles musculo-squelettiques.



Sensibilisations

Ateliers Balanced France®

Atelier Balanced® - Gestion du stress

1h30

- Exercice d'ancrage et concentration
- Pratique ; Introduction à la boîte à outils "gestion du stress et de l'énergie"
- Théorie : Stress et neuroplasticité, que nous disent les neurosciences ?

Atelier Balanced® - Prévention des TMS

1h30

- Exercice d'ancrage et concentration
- Pratique ; Introduction à la boîte à outils "prévention des TMS et mobilité"
- Théorie : 'la prévention des TMS et leurs conséquences'. En option : remise d'un kit anti-TMS (élevateur d'écran, clavier et souris)

Atelier Balanced® - Organisation en équilibre

1h30

- Exercice d'ancrage et concentration
- Pratique ; Introduction à la boîte à outils "organisation en équilibre"
- Théorie : les principes du management de l'équilibre appliqués aux enjeux organisationnels et la méthode atomic habits pour accompagner le changement

Lieu de l'atelier : en ligne ou en présentiel (sur site ou offsite)

Tarif :

450 € H.T / atelier, 750€ H.T pour 2 ateliers, 1100€ H.T pour 3 ateliers

Le tarif inclut un questionnaire anonyme en amont, animation de l'atelier, remise d'un livret numérique.



L'impact de l'expérience Balanced France®

Nos clients témoignent

 **Hortense Rouvier** · 1er
Attorney at law - Partner Lawways
3 j · 🌐

Un bootcamp sur le management par l'équilibre à faire absolument !
Merci [Tahnee Perrot Ramirez](#) pour ces 3 jours insolites ... 🥰🥰

 **Lawways**
222 abonnés
3 j · 🌐

Dans la vie tout est une question d'équilibre...
Mais au fait c'est quoi l'équilibre entre nos vies perso et pro ?

[Lawways](#) a voulu en savoir plus ... 🤔

Nous venons de passer 3 jours auprès de [Tahnee Perrot Ramirez](#),
fondatrice de [Balanced France](#) qui organisait son premier [#bootcamp](#) du
[#Management](#) par l'équilibre au centre de Paris dans le cadre très cosy
[Dune Paris](#). 🏡

Une expérience unique pour l'ensemble des avocats de [Lawways](#), au
contenu très riche pour gérer nos enjeux individuels et collectifs au sein du
cabinet, alliant théorie des [#neurosciences](#) et expérimentation pratique.

Ce séminaire nous a notamment :

- ➡ permis d'apprendre et de comprendre les bases du corps humain et de découvrir nos neuromédiateurs, ✅
- ➡ donné des outils très concrets pour appréhender les périodes de déséquilibre (stress, urgence, charge de travail, etc ...), ✅
- ➡ permis de réfléchir ensemble sur l'entreprise idéale et remettre de l'équilibre dans nos vies perso et pro avec quelques ajustements à fort impact, ✅
- ➡ permis de mieux nous connaître et de mieux connaître et comprendre les autres, pour plus de bien-être et de performance en entreprise... ✅

Nous avons bénéficié d'une séance de [#chiropractie](#) pour nous ajuster et rééquilibrer notre corps et notre mental. 🐾🐾

Des pratiques de [#yoga](#), de [#relaxation](#) et de [#méditation](#) ont aussi rythmé nos journées. 🧘🧘

Enfin, nous avons fini par un atelier d'intelligence collective pour mettre en place un plan d'actions individuel et collectif au sein du cabinet [Lawways](#).

👍👍👍👍👍👍

Bref, un moment fort partagé avec toute l'équipe ; nous repartons tous heureux et reboostés par cette nouvelle expérience ! 🎆🚀😊



Gilles Rouvier (He/Him) · 1er
Partner in IT & Digital at Lawways Avocats - Vice-President Cyberlex co...
3 j · 🌐

L'équilibre entre nos vies perso et pro est une des clefs de la réussite ! Toute l'équipe [Lawways](#) a suivi avec beaucoup d'intérêt ce séminaire sur les neurosciences et les techniques de relaxation et de méditation, animé avec brio par [Tahnee Perrot Ramirez](#) 🚀

A essayer sans attendre ! Boostez vos équipes 🤗



Yasmine Vivier · 2e
Avocate chez Lawways
3 j ...

Un merci infini à Tahnee et à Balanced France pour cette expérience saisissante et instructive ! Je peux désormais appliquer à ma vie (pro et perso) plein d'habitudes positives ✨
Vous comprendrez tout et vous vous sentirez mieux 📍🙏



Laura Pallavicini · 2e
Avocat Corporate/M&A/Private Equity chez LAWWAYS CORPORATE
3 j ...

Merci [Tahnee Perrot Ramirez](#) pour cette expérience unique et tellement inspirante. Je recommande à chacun de la suivre, elle changera votre vie !

**L'équilibre ne se trouve pas,
il se construit.
Construisons-le ensemble**

B.

+33 6 95 36 56 23

tahnee@balanced-france.com

www.balanced-france.com

