



Ozen

L'Art de vivre l'entreprise





OZEN

Qui sommes nous ?

**Une équipe pluridisciplinaire au service
des entreprises**



Les besoins des entreprises



1. **L'efficacité**: apporter les ressources nécessaires afin de permettre aux salariés de donner le meilleur d'eux-mêmes.
2. **La rentabilité**: Mettre en place des outils efficaces et cohérents dans le but d'assurer les missions de l'entreprise.
3. Le respect des normes législatives et du **droit du travail**

Ozen, un partenaire innovant et proactif

Plus de 15 ans d'expérience en tant que praticien en cabinet privé et formateur.

6 années d'expérience avec les CGA

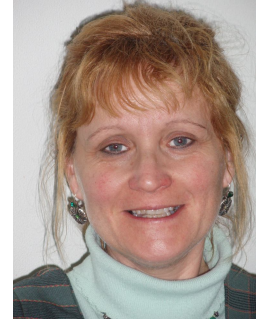
Des connaissances et compétences complémentaires

Une équipe dynamique au service des CGA



Elisabeth PAUL

*Professeur de Yoga
Sophrologue
Psychothérapeute*



Isabelle REBOURS

*Enseignante en Qi Gong
Praticienne et Formatrice en Shiatsu
(Pratiques énergétiques de santé)*



Joël PAUL

*Guide de Haute Montagne
Sophrologue*



L'équipe OZEN



Les trois piliers Ozen

LA SANTE

LA
COMMUNICATION

GESTION DU
STRESS
& BIEN ÊTRE

1

2

3



La méthode OZEN

L'expérimentation au centre de
la pédagogie



Des exercices sur mesure
selon la problématique
des participants



Des outils à utiliser à l'issue
des stages





OZEN

**L'Univers Ozen
une palette de modules ciblés et dédiés au
bien vivre dans l'entreprise.**

**Des solutions concrètes pour les
entrepreneurs indépendants.**



La santé

Comment la préserver et la développer ?

L'indispensable condition de toute activité indépendante



Faire face à la fatigue au travail

Comment gérer son rythme de travail et récupérer de l'énergie

Module en deux journées *Elisabeth PAUL Isabelle REBOURS*

Le sommeil

Un allié essentiel pour être en forme

Module en deux journées *Elisabeth PAUL Isabelle REBOURS*

Utiliser ses deux cerveaux avec efficacité

La gymnastique du cerveau

Module en une ou deux journées *Isabelle REBOURS*

Vivre en accord avec son tempérament

Selon les 5 éléments de l'énergétique chinoise

Module en une journée *Isabelle REBOURS*

Prendre soin de son dos *Elisabeth PAUL Isabelle REBOURS*

Libérez et soulagez vos tensions corporelles

Module en une journée



La communication

Développer de bonnes relations interpersonnelles

Communiquer efficacement et sereinement.



Modules animés par Elisabeth PAUL

Gérer vos émotions

Pour une meilleure communication au sein de l'entreprise

Module en deux journées

Développer la confiance en soi

Un atout indispensable face aux épreuves de la vie quotidienne

Module en deux journées

Gérer les conflits

Un outil majeur pour atteindre ses objectifs

Module en deux journées

Apprendre à mieux gérer la pression au travail

Comment retrouver la satisfaction dans votre vie professionnelle

Module en deux journées



GERER LE STRESS

Se ressourcer, marcher, voyager

De la détente à l'efficacité



Développer la « Zen attitude »

Les clés de l'équilibre personnel et professionnel

Module en deux journées *Elisabeth PAUL Isabelle REBOURS*

Sophrologie en entreprise

Retrouver le plaisir de l'action et le goût d'entreprendre

Module en deux journées *Elisabeth PAUL Joël PAUL*

Randonnée, yoga, sophrologie

Séjour de ressourcement en montagne

Module en deux ou quatre journées *Elisabeth et Joël PAUL*

Savoir se ressourcer pour mieux gérer le stress

Module sur plusieurs jours, associé à un voyage

A organiser avec le centre de gestion *Elisabeth et Joël PAUL*



OZEN

L'ART DU BIEN ÊTRE

pour dynamiser votre vie professionnelle



Modules animés par Isabelle REBOURS

SHIATSU: l'art du toucher bien être

Se détendre et retrouver de l'énergie par le toucher
2 modules de deux journées

QI GONG: maitriser son énergie vitale

Une gymnastique énergétique pour être en forme
Module en deux journées





Des réponses aux besoins spécifiques des entrepreneurs

S'ajoute la création de **modules sur mesure**
selon les spécificités et besoins
de votre entreprise



OZEN

Des témoignages



Stage « Gérer ses émotions » CGA 05,
du 26.01.09

« 100% des stagiaires satisfaits ou
très satisfaits »

*Le personnel soignant a
été enthousiasmé par la
formation « toucher-bien
être »; formation qui a
conduit à une **amélioration
des pratiques auprès des
patients** »..*

MS, Directrice des soins

« **J'apprécie beaucoup la prise en
compte globale de la personne
physique et mentale** » Madame B.

« *L'écoute, la compétence
et la discrétion, pour moi
tout est positif...* »



Contacts

Isabelle REBOURS
esprit-tao@neuf.fr
06 09 11 79 34

Elisabeth PAUL
el.paul@wanadoo.fr
06 08 46 72 70