



## QU'EST-CE QUE LA BOX QVTT – ZEN ZOOMIES ?

En tant que responsable attentif à la préservation des relations humaines, vous constatez que depuis un an un trop plein de tensions s'accumule chez vos collaborateurs placés en télétravail... Qu'ils ont besoin d'être accompagnés et soutenus dans ce nouveau mode de vie professionnelle venu s'intégrer, par la force des événements, dans leur structure de vie familiale... Et qu'ils sont aussi, comme tout collaborateur, d'autant plus sensibles aux marques de reconnaissance que peut leur adresser leur employeur.

**DIAGONAL COACH a donc créé la BOX QVTT® (Qualité de Vie au TéléTravail), qui réunit coaching d'équipe et développement personnel.** Cette box se présente sous deux formats différents, le premier spécialement destiné aux collaborateurs (ZEN ZOOMIES®), le second davantage axé sur les problématiques particulières des managers (ZEN SISU®).

**DIAGONAL COACH a ainsi développé le programme ZEN ZOOMIES® pour répondre à ces besoins, et aider utilement les collaborateurs à :**

- Savoir créer sa zone de travail.
- Organiser sa « routine » (exercices physique, affirmations positives, méditation, déployer sa créativité...).
- Savoir préserver sa vie familiale, amicale et personnelle.
- Savoir détecter un mal-être.
- Oser exprimer ce que l'on ressent.
- Savoir dire ses besoins.
- Demander et accepter de l'aide.
- Connaître et utiliser les outils de l'autonomie (estime de soi, gestion du stress, sens).

Et pour compléter le programme ZEN ZOOMIES®, DIAGONAL COACH préconise l'utilisation d'un outil, unique et naturel, en matière de gestion du stress et d'amélioration du bien-être au quotidien, le PsiO®. Il s'agit d'un masque individuel de lumino/relaxothérapie, facilement utilisable tant en entreprise qu'en télétravail, en appoint du coaching.

**Contenu de ZEN ZOOMIES® :**

- Coaching à la carte durant 2 mois avec un coach certifié, selon fréquence à convenir
- 1 livret avec les conseils d'une naturopathe diplômée du CENATHO pour l'alimentation et l'hygiène de vie en télétravail.
- 1 cadeau à choisir par l'entreprise, si elle le souhaite, pour matérialiser et transmettre en mode ludique une idée forte d'accompagnement et de soutien de l'entreprise dans le télétravail.
- 1 bon d'essai d'un masque PsiO® (acheté en amont par l'entreprise).