



## monMartin : le premier parcours bien-être sur mesure pour accompagner les entreprises dans leur démarche d'amélioration de qualité de vie au travail



**De nombreuses études le prouvent\* : ce qui est bon pour les collaborateurs est également bon pour la performance et l'attractivité de l'entreprise.**

Concilier bien-être au travail et performance est aujourd'hui l'un des enjeux majeurs des entreprises qui doivent faire face à de nouvelles problématiques RH : troubles musculo-squelettiques (TMS), absentéisme, burn-out, turn over...

Le Parcours bien-être monMartin propose des solutions de prévention sur mesure, adaptées aux problématiques concrètes de l'entreprise, pour assurer une meilleure qualité de vie au travail (QVT) aux collaborateurs.

*\*Selon une étude du MIT et d'Harvard, un collaborateur heureux et en bonne santé est 6 fois moins absent, 30 fois plus performant et 9 fois plus loyal.*



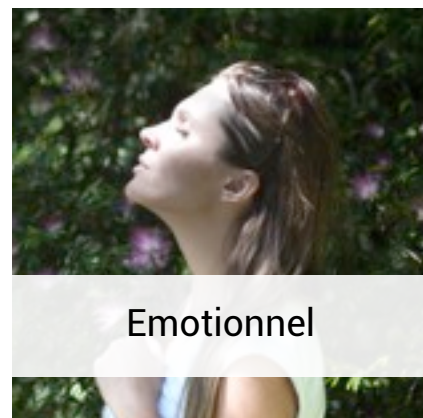
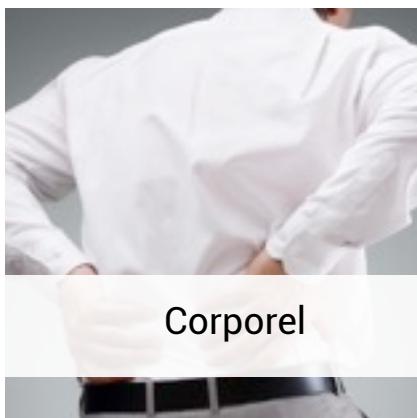
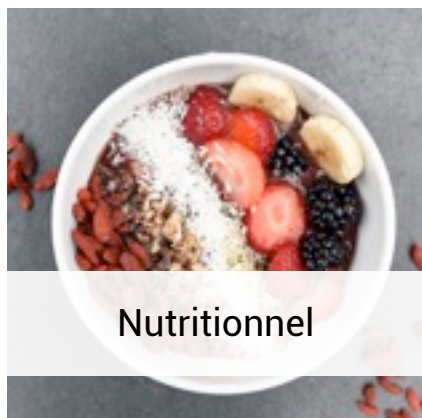
# L'offre monMartin

## Un parcours à la carte

monMartin se distingue par son offre globale et sur mesure : elle accompagne les entreprises sur le plan digital et humain, depuis la définition de leurs besoins jusqu'à l'évaluation de leurs bénéfices. L'offre se ventile à travers des ateliers pratiques, une application mobile et un Parcours global regroupant l'ensemble de ces prestations.

## Des ateliers de prévention avec des experts bien-être

A travers 3 univers bien-être, nutritionnel, émotionnel et corporel, les ateliers des experts monMartin répondent aux problématiques du quotidien des collaborateurs et des entreprises. Une quinzaine d'ateliers thématiques sont proposés aux entreprises dans leurs locaux, en fonction de leurs besoins.





# Les ateliers bien-être

*\*liste non-exhaustive*

## NUTRITIONNEL

Café, cigarettes, boissons énergisantes... Les stimulants qui nous ralentissent

Petit déjeuner de superhéros : éviter le coup de mou de 11h

Pause déjeuner au bureau : manger équilibré en toutes circonstances

## EMOTIONNEL

Digital Detox : déconnecter pour lutter contre le stress & améliorer sa concentration

Devenir maître de soi : gérer ses émotions pour ne plus les subir

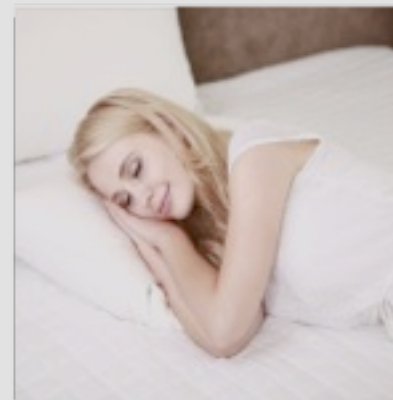
Sommeil réparateur : la clé d'une meilleure concentration et efficacité au travail

## CORPOREL

Sciatique, lumbago... Soulager et prévenir efficacement les maux de dos au travail

Douleurs au bureau : adopter les bonnes postures pour lutter contre les TMS

Tonifier son corps : les clés pour être en pleine forme physique et intellectuelle



# L'application mobile

Accompagner les collaborateurs dans leur bien-être au quotidien



**L'application mobile monMartin propose de guider les collaborateurs dans leur expérience bien-être.**

**Cet outil digital répond aux besoins spécifiques des salariés, en leur permettant notamment de :**

- retrouver leur profil bien-être ainsi qu'un diagnostic personnalisé
- réserver les ateliers animés par les experts monMartin
- bénéficier de nombreux contenus bien-être adaptés : conseils, exercices, recettes, vidéos...

“ monMartin, le compagnon bien-être personnel des collaborateurs en entreprise.

## Un Parcours clé en main

monMartin s'occupe de tout ! De la sélection des experts les plus adaptés pour l'entreprise, à l'organisation des différentes prestations et ateliers, en passant par le suivi digital de l'application, monMartin accompagne chaque entreprise spécifiquement en fonction de ses besoins propres.





# Quel meilleur endroit que l'entreprise pour prendre soin de soi ?

“ Les entreprises souhaitent une solution clé en main, pertinente, pratique et ludique.

**En matière de Qualité de Vie au Travail et d'actions bien-être, les entreprises se heurtent souvent à une offre de prestations trop fragmentée ou limitée.**

- Beaucoup d'indépendants libéraux proposent leurs **services en "solo"** ce qui rend difficile l'accompagnement complet d'une entreprise : ostéopathes, sophrologues, coachs sportifs...
- Des entreprises traditionnelles proposent de la prévention santé, des journées de sensibilisation ou encore de l'événementiel ponctuel, mais bien souvent en **décalage avec les "nouveaux besoins" des collaborateurs.**
- Des outils de mesure du bien-être existent mais restent trop **souvent axés sur le 100% digital** laissant de côté l'aspect humain.

## **Les collaborateurs en entreprise sont sur-sollicités :**

Hyper connexion digitale, objectifs de performance toujours plus hauts, horaires de travail importants, qualité de l'alimentation dégradée, temps de trajet à rallonge... Les salariés ont peu de temps pour prendre soin d'eux et peinent à rester en forme sur la durée. Parallèlement, quel meilleur endroit que l'entreprise pour prendre soin de soi ? On y est souvent plus de 8h par jour. Le besoin d'avoir une offre globale de bien-être dans les locaux de l'entreprise était donc évident.



Camille Parouteau,  
CEO monMartin

### **Contact monMartin :**

Camille Parouteau  
06 33 65 48 32  
camille@monmartin.fr

### **Téléchargez l'application :**

[AppleStore](#)  
[Android](#)

### **Suivez-nous :**

[www.monmartin.fr](http://www.monmartin.fr)

