

Prévenir le burn-out,
transformer les conflits !

c'est possible !

Des solutions pour le vivre-ensemble de votre entreprise/association.



Guéris. Grandis. Relie-toi.
Vis en conscience

Deux ateliers pour votre entreprise

En France, l'absentéisme en entreprise coûte **plus de 4 500 € par salarié et par an**. En 2024, les salariés se sont absentés en moyenne **23 jours** — 11 jours de plus qu'il y a dix ans (source : Baromètre Ayming 2025). Les risques psychosociaux représentent désormais **36% des arrêts longs** (source : WTW 2025), et la santé mentale au travail a été érigée en Grande Cause Nationale en 2025 et 2026.

Les ateliers bien-être et QVCT en entreprise ne sont pas un luxe : **c'est un levier concret de prévention** qui agit directement sur les causes principales de l'absentéisme.

Se mettre en arrêt maladie devient un réflexe facile pour les travailleurs, pourquoi ? Car les leviers d'écoute, de prévention, d'assistance de la part de l'entreprise n'ont pas fonctionné. **Le dialogue est rompu**, chaque partie se retranche dans l'aspect légal sans chercher à retrouver les causes profondes des problématiques.

Les deux ateliers que nous vous proposons sont justement là pour pouvoir **recupérer ce lien**, reconstruire une **relation basée sur la confiance** et arriver **à travailler ensemble** pour plus d'efficacité et plus d'écoute entre chaque partie.

Différents ateliers adaptés à votre demande.

N'hésitez pas à nous contacter : 

mayegui.contact@gmail.com / 07 80 68 67 66

Des interventions sur-mesure & adaptées à votre demande

1. **Format Sensibilisation (1/2 Journée — 3h30)** : L'essentiel pour comprendre les mécanismes, identifier les signaux d'alerte et acquérir des outils d'urgence immédiatement applicables.
2. **Format Immersion & Action (1 Journée complète — 7h)** : Pour aller au fond des thématiques, pratiquer à travers des mises en situation et repartir avec un plan d'action d'équipe concret.
3. **Parcours Premium & Ancrage (1 Journée + Accompagnement sur 3 ou 6 mois)** : La solution complète pour transformer durablement les habitudes de travail.

Comprend la journée initiale de formation (7h) + un suivi mensuel sur mesure (1h30/mois) :

- Séances d'entraînement mental (Mariana) : Pratique de la défusion cognitive, régulation du stress, mindfulness et permanences d'écoute.
- Ateliers de pratique relationnelle (Guillem) : Cas pratiques du quotidien, communication appliquée et groupes de pairs.

1. Prévenir l'épuisement professionnel.

Objectif :

Le burnout ne survient pas du jour au lendemain : **c'est un processus graduel** et souvent silencieux. Cet atelier interactif permet à vos équipes **d'identifier les premiers signaux d'alerte** — chez soi et chez ses collaborateurs — afin **d'intervenir avant la crise**, de normaliser l'appel à l'aide et de **bâtir une culture de soutien** durable.

Public : Équipes, managers, collaborateurs de TPE/PME et coopératives.

Au programme :

- **Comprendre le mécanisme du stress** : Décoder le passage de l'activation physiologique (système sympathique) à l'épuisement, et démystifier les impacts sur le corps et le mental.

- **La détection croisée des signaux faibles :** Développer la vigilance bienveillante envers soi-même, ses pairs, ses subordonnés et sa hiérarchie.
- **Lever les tabous & orienter :** Savoir aborder un collègue en difficulté et connaître les canaux de soutien émotionnel et de santé mentale.
- **Protéger son réservoir d'énergie :** Identifier et ancrer des activités ressources hors du travail pour maintenir un équilibre global durable.

Intervenante :

Mariana Ochoa — Psychopraticienne, formée aux thérapies brèves & Co-fondatrice de Mayegui (plateforme de formations et ateliers en ligne).

Issue d'un parcours universitaire en psychologie à l'international, Mariana accompagne les personnes face au stress et à l'épuisement. À travers des outils pratiques issus des thérapies cognitives et comportementales, elle aide les équipes à mieux se comprendre, repérer les signaux de fatigue et prendre soin de leur santé mentale au quotidien.

2. Gérer et transformer les conflits difficiles.

Objectif :

Des relations qui se dégradent, des conflits à répétition, une ambiance pesante et stressante au travail. Tous ces aspects-là **sont des signaux forts** que de nombreux conflits sont latents et prêts à exploser. Cet atelier propose **d'identifier les causes** des tensions et des conflits, de **partager des solutions concrètes** tout en développant en profondeur des **outils de transformation des conflits** tels que la communication bienveillante, ou l'approche de Thomas et Killmann.

Public : Équipes, managers, collaborateurs de TPE/PME et coopératives.

Au programme :

- **Détecter les différentes attitudes dans le conflit :** Décoder les différentes manières de réagir face au conflit grâce au zoo du conflit de Thomas et Killmann.
- **Commencer à communiquer à partir de son propre ressenti :** Grâce à la communication bienveillante s'installe une transformation des manières d'échanger avec les autres. Moins de malentendus et plus de clarté.
- **Développer l'écoute et l'empathie :** À travers des exercices simples,

découvrir les différentes manière d'écouter, puis développer l'empathie et la compréhension.

- **Adopter des postures claires et négociables :** La communication bienveillante invite à la négociation tout en posant des limites claires, où les besoins de chacun sont reconnus et respectés.

Intervenant :

Guillem Legland Reus — *Formateur en médiation, gestion des conflits & Co-fondateur de Mayegui.*

Issu d'un parcours classique dans plusieurs universités internationales, Guillem forme, depuis une vingtaine d'année, des équipes à la médiation des relations et à la gestion des conflits interpersonnels. À l'aide d'outils et d'exercices pratiques, il apporte des clés de compréhension pour mieux appréhender les relations humaines et transformer en profondeur la communication entre les personnes.



Contact & Demande d'Intervention

Vous souhaitez échanger sur les besoins de votre structure ou organiser une intervention sur-mesure ? Contactez-nous pour programmer un premier échange diagnostic.

E-mail : contact@mayegui.com

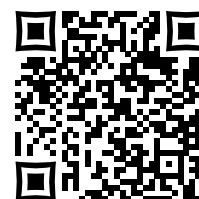
Téléphone : 07 80 68 67 66



Découvrir l'univers MAYEGUI

Retrouvez l'ensemble de nos programmes en présentiel, notre approche pédagogique et nos ressources sur la plateforme **MAYEGUI** : fr.mayegui.com

<https://fr.mayegui.com/index.php/interventions-presentielles/>



Scannez ce code ou cliquez ici pour découvrir nos ateliers en présentiel

