



21 rue Longue, 69001 Lyon
123 rue des Charmettes, 69006 Lyon



TEXTE DE NOTRE PSYCHOLOGUE

YAMINA WILISCH
PSYCHOLOGUE



" En psychologie on apprend qu'il y a trois aspects de la réalité que personne ne peut jamais éviter : La douleur, l'incertitude et le travail constant. Et il faut vivre avec ça quoi qu'il arrive."

La société contemporaine accentue plus encore ces aspects et le monde du travail n'y échappe pas. Le burn-out est un syndrome qui touche de plus en plus de travailleurs. L'épuisement professionnel est à la fois physique et psychologique

En tant que psychologue, je vois régulièrement arriver dans mon cabinet ces patients épuisés psychiquement, seuls, effrayés, et en début de dépression Parce qu'il s'agit bien de cela : le Burn out n'est pas une surcharge de travail mais une perte de sens de son travail. Une perte de désir. Et là où il n'y a plus de désir le psychisme crée de la dépression.

Il y a de nombreuses possibilités mais nous avons choisi ici de vous proposer celle qui, d'après notre expérience réunit à elle seule des qualités inégalables à la fois en terme de reprise en confiance physique et psychique, mais aussi à un niveau plus profond de réinvestissement des liens interpersonnels.

Il y a dans la boxe une capacité à créer qu'on ne soupçonne pas avant de vraiment s'y intéresser. Avant d'observer attentivement un combat, et puis un autre, et encore un autre.

Une créativité qui n'aurait pas d'autre choix que d'exister.

Les règles à la boxe n'enferment pas : elles obligent à créer.

Dans la boxe anglaise on ne peut frapper qu'avec les poings et au-dessus de la ceinture. On ne frappe pas non plus un homme qui a un genou à terre. Les coups sont réellement portés. Il faut se protéger. Toucher sans être touché.

Bien sur nos coachs savent adapter leur entraînement et créer les conditions optimales pour faire découvrir en toute sécurité ces sensations si particulières.

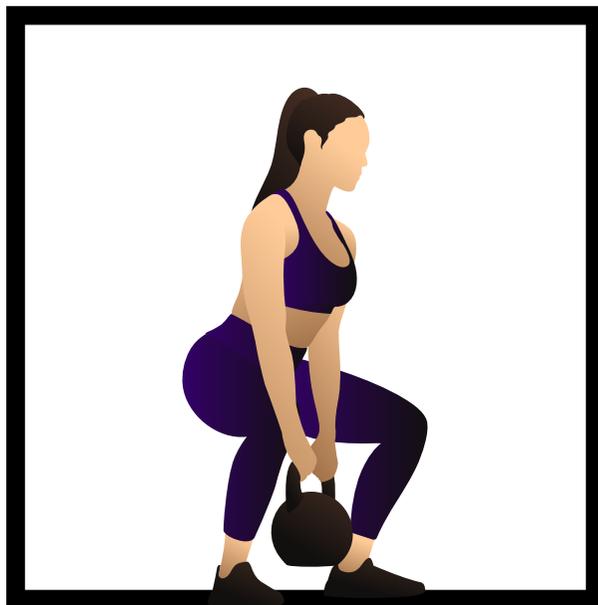
La boxe est un sport qui ne se pratique pas seul. Il faut être au moins deux. D'abord son entraîneur et puis son adversaire. C'est un sport qui oblige la relation à l'autre, la connaissance de l'autre et l'implication : en thérapie c'est ce qu'on apprend aussi

La boxe permet de réinvestir son corps, d'appriivoiser sa peur de la douleur, de découvrir des capacités qu'on ne soupçonnait pas, soutenu par le regard d'un coach attentionné et impliqué. La boxe permet de vivre une expérience ensemble en se libérant de la pression du quotidien. La boxe paradoxalement n'oppose pas mais rassemble dans une communauté et un partage d'expérience profondément humaines.

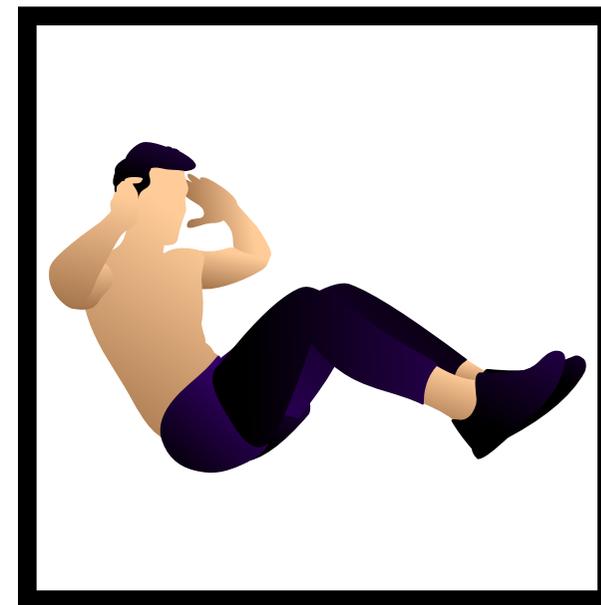
Et c'est ce que nous proposons ici : renouer avec l'humanité."

UNE OFFRE SUR MESURE

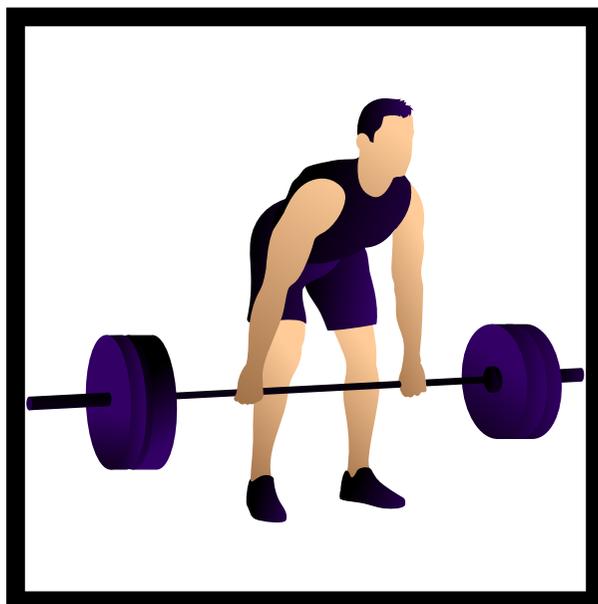
Du sport pour
tous les goûts !



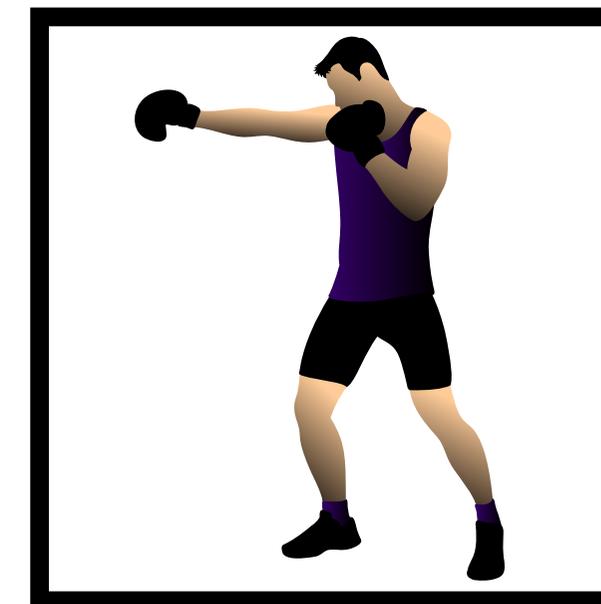
CROSS TRAINING



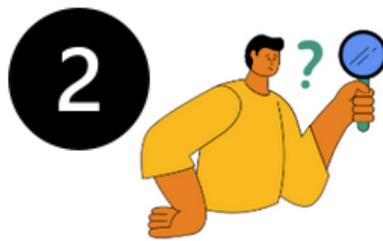
REMISE EN FORME



PRÉPA PHYSIQUE



BOXE



2

- **Comprehension des besoins**
Nous évaluons et diagnostiquons ensemble vos besoins et proposons une interventions sur 2 axes
 - sportif
 - psychique

UNE SÉANCE RAPIDE EFFICACE ET COMPLÈTE



3

- **Axe sportif**
séance avec un coach
Programme avec un coach diploma selon les besoins identifiés



4

- **Axe psychique**
Analyse de l'expérience et mise en sens avec notre psychologue



1

- **Psychologue clinicienne**
Rencontre avec notre psychologue dont le but est de concilier le besoin de développement de l'entreprise avec le besoin d'épanouissement des individus.

Les avantages du service

KSIUS GYM CLUB



- **Large choix**
Un large choix d'activité à proposer aux collaborateurs



- **Sélection Coach**
Des coachs professionnels et diplômée sélectionne par nos soins et approuvée par nos clients



- **Offre modulable**
Une offre flexible et modulable selon vos besoins





- **SANTÉ & BIEN-ÊTRE**

Prévenez les problèmes de santé, de stress et augmentez ainsi le bien-être au travail de vos collaborateurs



- **IMAGE**

Valorisez l'image de votre entreprise en mettant en place une réelle politique RSE

LE COACHING SPORTIF EN ENTREPRISE



- **RENTABILITÉ**

Améliorez la rentabilité de votre entreprise



- **COHÉSION**

Développez la cohésion de groupe pour renforcer les liens entre salariés et anticiper les tensions internes



- **CONCENTRATION**

Améliorez la concentration et la gestion de la fatigue au travail

LES CHIFFRES DU SPORT EN ENTREPRISE

Etude Goodwill 2017

Sondage Decathlon
Pro

Eurobarometre 2013



Par salarié sédentaire qui se met à pratiquer une activité physique de façon régulière



Le nombre d'années qu'un salarié peut espérer gagner en pratiquant une activité physique et sportive régulière



Disent faire du sport entre collègue pour décompresser et 44% que cela leur permet de resserrer des liens



Des salariés annoncent une pratique sportive en entreprise (vs 48% pratiquent du sport de manière régulière)

ILS NOUS
FONT
CONFIANCE

