

DOSSIER DE PRESSE

Mars 2017



my
WELPER



INTERVIEW

AURÉLIE LAMY
NOUS OUVRE LES PORTES
DE CAREFORMANCE

EN SAVOIR PLUS

ON A CREUSÉ
DANS LES DESSOUS
DE MY Welper
AVEC QUELQUES
CHIFFRES CLÉS

AGENDA

LANCÉMENT DE L'APPLICATION
MY Welper.
ON VOUS DIT TOUT !
+ COMMUNIQUÉ DE PRESSE

SOMMAIRE

03 LE MOT DE LA FONDATRICE

04 INTERVIEW

05 Qui est Aurélie Lamy ?

07 Présentation de l'entreprise Careformance

13 AGENDA

14 Communiqué de presse : à ne pas rater !

15 Notre projet : l'application My Welper

21 EN SAVOIR +

22 Quelques chiffres sur la qualité de vie au travail

23 NOUS JOINDRE



LE MOT DE LA FONDATRICE

Aurélie Lamy

Pourquoi avoir confiance en moi et en mes projets ?

Ce sont les autres
qui en parle le mieux.



Sylvain Morlier
Directeur associé Celencia

“ Notre collaboration m'a permis d'apprécier ses nombreuses qualités. Je retiendrais particulièrement sa capacité d'écoute, son adaptabilité face aux problématiques présentées, son empathie et son optimisme contagieux. Aurélie est à l'écoute de ses clients et fait de l'humain un pilier de leur performance et de leurs réussites.”



Julie Airieau
Right Management

“ Sa générosité en terme de conseils et d'apports auprès de nos candidats, sa passion pour son métier permet une intervention captivante.”



Vincent Jaunatre
Partenaire Graphiste

“ J'ai accompagné Aurélie sur différents projets de création graphique. Ça à tout de suite été agréable de travailler avec elle.

Son professionnalisme, son naturel et son ouverture d'esprit sont des qualités plus qu'appréciables.

Passionnée, elle sait ce qu'elle veut, mais reste à l'écoute des remarques.



INTERVIEW

AURÉLIE LAMY
NOUS OUVRE LES PORTES
DE CAREFORMANCE

3 choses à savoir sur...



AURÉLIE

LAMY

1

Sa carrière

Aurélie LAMY est une ancienne danseuse professionnelle passionnée. Elle a créé une méthodologie innovante de développement personnel chez les sportifs de haut-niveau et accompagne notamment des équipes de France et de grands champions. Après un passage dans de grands groupes, Aurélie a souhaité mettre au service des entreprises le bénéfice de son travail.

Serial entrepreneuse, Aurélie est la fondatrice et dirigeante du Groupe Careformance, agence 360° de la performance en entreprise.

2

Ses challenges



Changer le rapport
au travail.



Révéler le potentiel
des individus et
des organisations.



Développer une relation
durable et de qualité
avec ses clients.

3

Ses victoires



Une carrière de danseuse
à l'international.

esophro
sophrologie & développement

La création et le développement
du Groupe Esophro.



L'accompagnement d'Anna Piveteau
vers le titre de vice-championne
du monde d'aviron.



C A R E F R M A N C E

La création et le développement
du Groupe Careformance.

NOS PERSPECTIVES

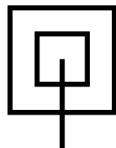


Notre prochaine victoire ?

L'application mobile

MY WELPER.


my
WELPER



C A R E F O R M A N C E

LA SOCIÉTÉ, PAR L'ENTREPRISE.

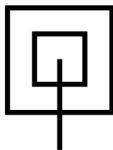
Basée à Nantes, la société Careformance aide les entreprises afin qu'elles **développent leur performance par le bien-être des salariés.**

QUI SOMMES-NOUS ?

Careformance est le spécialiste du bien-être et de la performance des organisations. C'est une proposition unique en France. Nous proposons une méthodologie innovante et un regard d'expert.

- ✓ Une équipe de 30 personnes pour conseiller au mieux les entreprises,
- ✓ Des interventions dans toute la France pour être toujours plus proche de nos clients.





C A R E F O R M A N C E

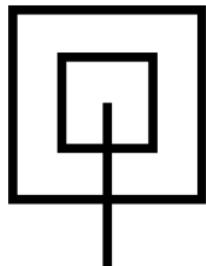
NOTRE RAISON D'ÊTRE

- Faire de l'entreprise un lieu propice à l'**épanouissement individuel et collectif**.
- Développer la **responsabilité individuelle et l'autonomie des acteurs**.
- Cultiver le **bien-être durable et rentable**.
- Optimiser les **budgets bien-être** et augmenter les résultats des actions.

Ils nous font confiance...

INDUSTRIE DU LUXE	Fédération Française du Sport Automobile	DAHER	SECTEUR AUDIT EXPERTISE COMPTABLE
 oxylane group	 Fédération Française du Sport Automobile		 DANTEX Plates & more
 Triskalia	 La maison du management	 LE GROUPE LA POSTE	 rians LAITERIE FAMILIALE DEPUIS 1991
 PHILIPS	 CENTRE DES JEUNES DIRIGENTS D'ENTREPRISE NANTES ATLANTIQUE	 Right Management ManpowerGroup	 ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Vendée

5 choses à savoir sur...



CARE

FORMANCE

1

Careformance est une **agence 360°** qui pilote les performances des entreprises en développant le confort au travail du collectif.

2

Le **flow** est l'état optimal de bien-être qui permet au sportif de maximiser ses performances sportives.

Cet état a été théorisé par Mihaly Csikszentmilayi en 1975. Il cherchait à comprendre la **motivation** particulière qui pousse ces professionnels à réaliser autant de sacrifices aussi bien physiques que personnels.

Le flow est donc un **état mental** atteint par un sportif lorsqu'il est complètement plongé dans une activité, et se trouve dans un **état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement**.



5 choses à savoir sur...

3 NOS PRESTATIONS

Pour atteindre ses objectifs il faut :

UNE BONNE ANALYSE DE L'EXISTANT



Grâce à **de bons outils** : baromètre QVT et co-construction des indicateurs de performance selon les besoins de l'entreprise.

LA PRÉPARATION ADÉQUATE

Formations, Ateliers, Conférences, Pack Communication, Événementiel, Application mobile My Welper...



UN RÉEL SUIVI



Suivi grâce à **un reporting des actions** et des indicateurs en temps réel.

4 UNE ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

- 10 chefs de projet
- 15 experts français et européens du flow et de l'agilité
- 40 intervenants sur toute la France

5 choses à savoir sur...

5

1 euro investi = ROI de 5 euros au bout de 18 mois.*

**étude OPPBTP et BILBAO réalisé au niveau international auprès d'entreprises de différentes tailles et de différents secteurs.*

Un salarié qui a le flow est un salarié :

2 X moins malades,
6 X fois moins absent,
31 X fois plus productifs,
55 x plus créatifs.

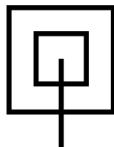
Une entreprise qui a le flow est
plus attractive pour les jeunes recrues.

82% des RH souhaitent considérer
leurs salariés comme des clients.

Careformance en a créé une méthodologie éprouvée
auprès des sportifs et aujourd'hui déployée en entreprise.



LES 6 AVANTAGES DE TRAVAILLER AVEC...



C A R E F O R M A N C E



EXPERTISE

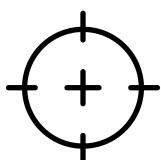
Une tranquillité d'action grâce à un écosystème de solutions riche et complet.



SATISFACTION

Des retours sur mesurent grâce à des questionnaires anonymes auprès des participants des interventions.

Une restitution chiffrée et verbale vous est faite.



PRÉCISION

Une sélection sur-mesure des professionnels les plus adaptés à votre demande, à votre secteur, mais aussi à votre philosophie.



COHÉSION

Une harmonisation du fonctionnement avec des équipes qui vous accompagnent sur toutes les étapes de votre projet.



SÉNÉNITÉ

Une tranquillité de gestion en cas d'imprévu, nous nous chargeons de tout.



QUALITÉ

Une formation & une expérience solides de la part des professionnels CAREFORMANCE qui ont reçu une formation initiale au sein de notre organisme de formation.

AGENDA

**LANCEMENT DE L'APPLICATION
MY WELPER.
ON VOUS DIT TOUT !**

Communiqué de presse

Lancement de l'application mobile MY WELPER le 14^{er} mars 2017 !

My Welper by Careformance est le premier **entraîneur personnel** du bien-être et de la performance des salariés en France. Cette application propose des vidéos d'entrainements pour accompagner le salarié dans sa qualité de vie : professionnelle, personnelle, sportive & sa santé. C'est une **solution autonome, facile, économique, et efficace à la réalisation au changement.**

UNE SOLUTION PERSONNALISABLE

My Welper permet de se fixer des objectifs et de mesurer les progrès réalisés. L'originalité de cette application est que les programmes sont modulables par l'utilisateur. L'individu peut personnaliser son temps d'entraînement, les vidéos pouvant faire 5, 15 ou 30 minutes. Afin de répondre au mieux aux besoins des utilisateurs, les programmes d'entraînements sont ciblés et évolutifs.

PLUS DE PLAISIR ET DE MOTIVATION !

Les bénéfices de My Welper pour les entreprises sont une diminution des coûts liés au présentisme, à l'absentéisme, l'accidentologie et au turn-over. C'est un moyen facilement déployable et économique pour **améliorer la qualité de vie au travail des salariés, leur santé, leur dynamisme et leur productivité.** Sans oublier que l'engagement des entreprises auprès du bien-être de leurs employés est une source de motivation et de reconnaissance.

PARTOUT, À TOUT MOMENT & POUR TOUT LE MONDE !

My Welper offre également des entraînements flash. Ces entraînements sont très courts et sont prévus pour un besoin instantané (redescendre la pression, réaliser une micro-sieste, soulager les maux de dos etc.). L'application est destinée aux **entreprises et institutions** de tous secteurs d'activité. Pour son lancement, le 14^{er} mars 2017, l'application mobile sera testée par une dizaine d'entreprises dont la société Bosch. Par la suite, elle sera déployée dans le secteur du transport et du médical.

Pour améliorer votre quotidien, faites confiance au meilleur, adopté My Welper !

Contact

AURÉLIE LAMY

Tél. : 02.28.44.52.08

Tél. : 06.99.52.09.79

Mail : aurelie.lamy@careformance.fr



Un contexte favorable à My Welper

Il existe **3 facteurs** principaux qui impactent notre bien-être et notre performance (*étude scientifique réalisée par Lyubomirski en 2009*).

Ces facteurs sont :

L'inné / l'acquis : 50 %

Le contexte : 10 %

L'activité intentionnelle : 40 %

Contre toute attente, le contexte n'impacte que de 10 % notre qualité de bien-être.

C'est pourquoi il est fondamental de **favoriser l'activité intentionnelle**.

Oui mais comment ?

Pour modifier ou muscler un comportement, il faut un minimum de 30 répétitions de cette même action. C'est le chiffre obtenu par les différentes études réalisées en neurosciences.

Cette répétition représente un coût que les entreprises ne peuvent pas assumer au titre de la formation.

C'est pourquoi les équipes Careformance ont créé une application mobile de développement des capacités intrinsèques des collaborateurs.

My Welper, l'entraineur personnel bien-être et performance des salariés.

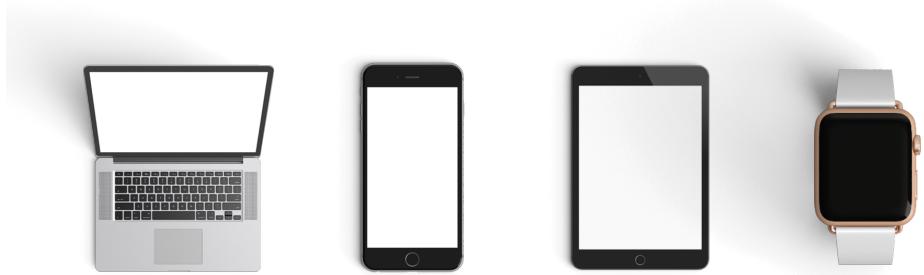
my
WELPER

Une solution humaine, économique et fluide.

Dans un monde où la productivité est soumise au temps, les équipes Careformance ont créé My Welper, une méthodologie de développement du bien-être et de la performance pour accompagner les sportifs et les salariés dans leur quotidien.

C'est quoi ?

My Welper est une application mobile accessible par ordinateur, smartphone, tablette et prochainement sur SmartWatch. Elle accompagne le salarié dans l'amélioration de son bien-être et de sa performance (flow) dans différents domaines de sa vie : professionnelle, personnelle, sportive, & de sa santé.



Un contenu à la carte

L'application propose des programmes d'entraînements vidéos pour : mieux dormir, maîtriser son stress, prendre la parole en public, gérer les troubles musculo-squelettiques etc.

L'utilisateur peut se fixer des objectifs et mesure les progrès réalisés. De cette manière, il cible les performances à atteindre selon ses besoins.

my
WELPER

Notifications et encouragements

My Welper reste au plus près des utilisateurs afin de les accompagner durant leur évolution. Tel un vrai entraîneur personnel, l'application encourage les salariés par des notifications.

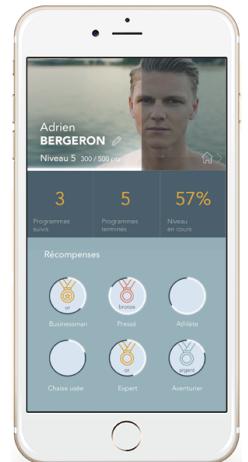


Une application à vos couleurs

POUR LES SALARIÉS

La spécificité de My Welper est son unicité. Cet outil est personnalisable par l'utilisateur. L'application comporte des programmes d'entrainements ou de vidéos propres aux besoins de chacun.

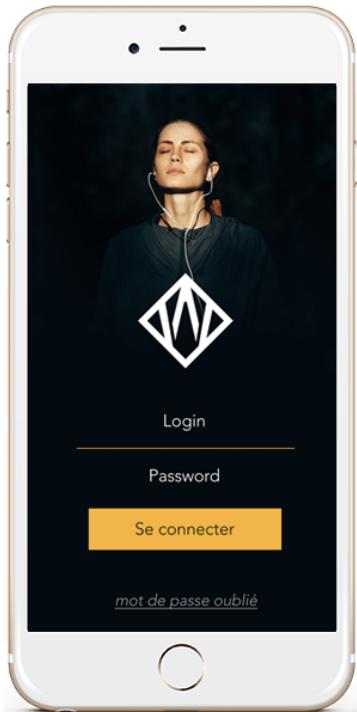
My Welper contient un lien vers des responsables de prévention adaptés aux programmes utilisés pour aider les salariés au mieux.



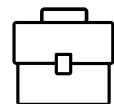
POUR L'ENTREPRISE

L'accès à des indicateurs de suivi anonyme du bien-être des collaborateurs de l'entreprise est inclus dans l'application.

Partout & à tout moment !

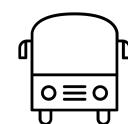


- ✓ VIE PROFESSIONNELLE
- ✓ VIE PERSONNELLE
- ✓ SPORT
- ✓ MÉDICAL
- ✓ TRANSPORT (AVION, TRAIN ETC.)



Sans distinction

- D'ÂGE
- DE SEXE
- DE POIDS
- DE TAILLE
- DE POSITION SOCIALE



Une solution facile, efficace et concrète.

Ce qu'apporte My Welper

Entreprise

Des salariés plus motivés, plus présents et engagés.

Une diminution des couts liés à l'absentéisme, l'accidentologie et au turn-over.

Economie des coûts de formation dans ce domaine.

Une image positive et attractive.

Un outil de prévention économique et facile à déployer.



Salariés

Des services disponibles 24/24 et 7/7.

Une meilleure santé.

Une meilleure capacité d'adaptation.

Une attitude plus positive et dynamique.

Des relations avec les collègues plus riches.

Plus de plaisir et de motivation.



En utilisant le service My Welper by Careformation
l'entreprise bénéficie aussi de :

- ✓ D'un baromètre QVT (Qualité de vie au travail).
- ✓ Des animations flash autour du bien-être et de la performance en entreprise.
- ✓ D'un accompagnement au lancement et au déploiement de la solution.
- ✓ Reporting mensuel de l'utilisation anonymisée de l'application.

my
WELPER

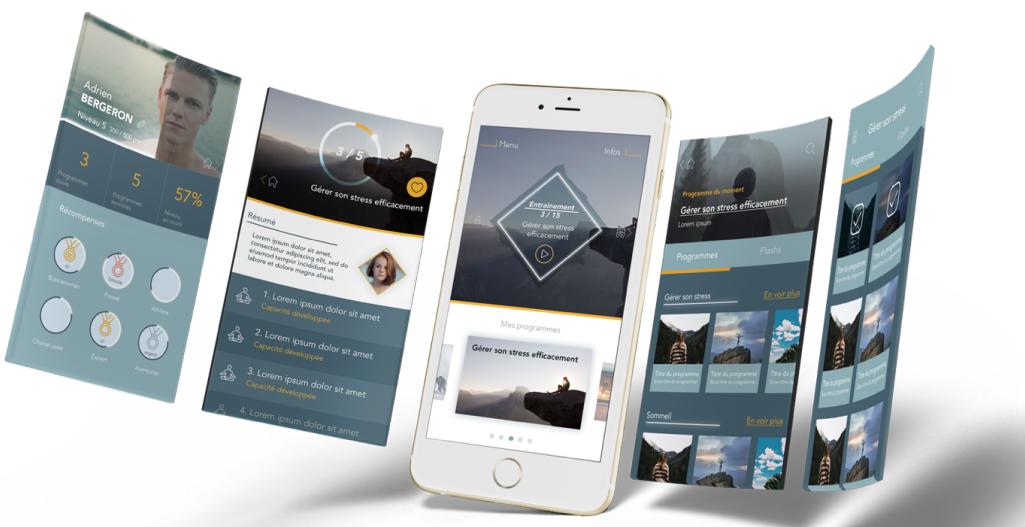
Bien plus qu'une application !

Les résultats attendus

Les bénéfices de l'entreprise : prévention et bien-être



* Résultats des études OPPBTP et BILBAO menées au niveau international et auprès d'entreprises de tous secteurs et de toutes tailles.



MY WELPER HELP YOU TO BE WELL !

**Prêt à vous lancer dans l'aventure
My Welper avec nous ?**



EN SAVOIR PLUS

ON A CREUSÉ
DANS LES DESSOUS
DE MY WELPER

QUELQUES CHIFFRES CLÉS

DES PERTES

▷ 2 à 3 MILLIARDS D'EUROS

C'est le coût social du stress (dépenses de soins, celles liées à l'absentéisme, aux cessations d'activité et aux décès prématurés).

▷ 50 à 60 % DE JOURNÉES PERDUES

Le stress serait également à l'origine de 50 à 60 % de l'ensemble des journées de travail perdues (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, 1999).

▷ 514 euros et 660 EUROS PAR SALARIES ET PAR AN

C'est le coût du présentisme qui est deux fois supérieur au coût de l'absentéisme estimé à 350 euros par an et par salarié. Cela représente entre 13 et 25 milliards d'euros par an en France.

DES GAINS

▷ UN ROI DE 2 A 5 EUROS

C'est le ROI obtenu au bout de 18 mois pour 1 euro investi en prévention / bien-être selon les études internationales OPP BTP et BILBAO.

▷ UNE ACTION PREVENTION ET BIEN-ÊTRE = UN GAIN REEL

- 8 200 € pour les entreprises de moins de 20 salariés,
- 3 700 € pour les entreprises de 20 à 49 salariés et,
- 1 600 € pour les entreprises de plus de 50 salariés.

NOUS JOINDRE

CONTACT

Aurélie LAMY

Fondatrice de My Welper

Tél. : 02.28.44.52.08

Tél. : 06.99.52.09.79

Mail : aurelie.lamy@careformance.fr

Gabriela TARKALANOV

Responsable Communication

Tél : 06.73.08.22.48

Mail : communication@careformance.fr

SUIVEZ-NOUS

www.facebook/careformance

www.mywelper.com

Instagram : My Welper

#careformance

#mywelper

RENCONTREZ-NOUS

3 Quai de Tourville

44000 NANTES

My Welper help you to be well !



my
WELPER
by Careformance

Directrice et fondatrice de Careformance et fondatrice de My Welper *Aurélie LAMY*
Responsable Communication Careformance et My Welper *Gabriela TARKALANOV*

3 Quai de Tourville • 44000 Nantes