

Une application arrive chez Bosch !

### L'application My Welper, c'est quoi ?

My Welper est l'assistant personnel du bien-être et de la performance des individus. L'application propose un flux permanent de programmes d'entraînements vidéos réalisés par des experts de l'entreprise, du secteur médical ou sportif. Utilisable depuis un smartphone, une tablette ou un ordinateur, My Welper est au plus près des utilisateurs. L'objectif est d'**accompagner les salariés dans leur qualité de vie aussi bien professionnelle, personnelle, sportive que leur santé.**



My Welper, une nouvelle solution pour améliorer votre qualité de vie.

### Pourquoi My Welper s'adresse à vous ?

Notre objectif est de vous accompagner efficacement afin **d'améliorer votre bien-être et votre performance grâce à des programmes d'entraînements vidéos**. Ces vidéos vous permettent de **travailler sur diverses capacités du cerveau** (la mémorisation, l'empathie, l'affirmation de soi, la gestion des émotions etc.). Les neurosciences ont prouvé qu'il faut au minimum 30 répétitions d'un même exercice ou d'un même comportement pour

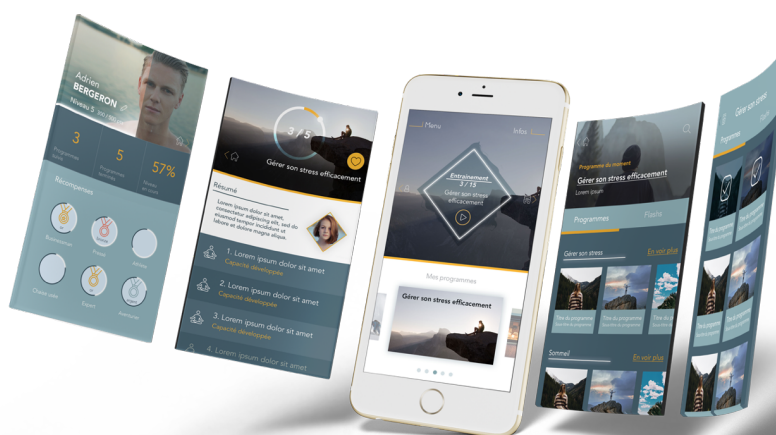
obtenir un changement réel et durable. Notre but est de rendre accessible des méthodes efficaces qui améliorent véritablement votre bien-être et votre performance tout en assurant la répétition nécessaire au changement concret et durable de votre quotidien. Cette application est un outil qui vous permet de travailler selon vos besoins, vos disponibilités, à votre rythme et en toute autonomie.



**BOSCH**



my  
**WELPER**



## Qu'est-ce que vous y gagnez ?

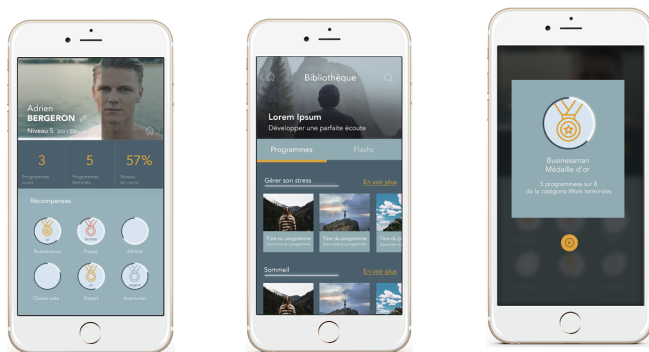
My Welper vous apporte des outils concrets à pratiquer où que vous soyez, quand vous le voulez et surtout quand vous en avez véritablement besoin.

Les bénéfices de l'application sont multiples. My Welper **agit positivement sur votre santé** (amélioration du sommeil, tabac, vitalité,

tensions musculaires, fatigue oculaire etc.). L'application vous permet d'**améliorer votre capacité d'adaptation** (gestion du stress, des émotions, confiance en soi etc.), **vous aide à développer une attitude positive** et vous permet d'**interagir de manière constructive avec votre environnement**.

## Comment utiliser l'application ?

Vous avez accès à l'application n'importe où et n'importe quand. Vous choisissez les programmes d'entraînements selon vos besoins entre des programmes moyen terme ou des entraînements flash à réaliser dans l'instant (5, 15 ou 30 minutes). Vous pouvez enregistrer vos propres objectifs pour atteindre le résultat voulu, le jour voulu. L'application suit votre progression au quotidien et vous encourage via des notifications. De plus, vous êtes accompagnés tout au long de votre aventure ! Une question ? Notre service Helper vous permet de contacter directement un Weptraineur depuis l'application. Une application donc à consommer sans modération !



**My Welper, le meilleur de vous, pour vous !**

*Pour suivre nos aventures, suivez-nous sur Facebook  
et visitez notre site internet [www.mywelper.com](http://www.mywelper.com)*