



Solutions de récupération en milieu professionnel

savoirbiensatisfaire.fr



Notre vision

Nous voyons la qualité de vie au travail (QVT) comme un enjeu central, qui doit intégrer une réflexion collective et des moyens concrets, sur le long terme.

L'entreprise doit se positionner comme partenaire de la santé physique et mentale de ses collaborateurs.



44% des salariés français estiment que leur entreprise ne se préoccupe pas de leur bien-être.

- Etude Gymlib 2021- Tour du monde de la QVT



L'absentéisme coûte en moyenne en France **4059€**/an/salarié.
L'une des causes : le mal-être (Troubles mentaux et physiques).

- Etude du 20 Minutes - Novembre 2018



Heureusement, **52%** des leaders du Monde sont en faveur de l'instauration d'une culture du bien-être.

- Etude Gymlib 2021- Tour du monde de la QVT

Notre mission



SBS s'intéresse particulièrement au sommeil pour 3 raisons :

- 1. 1/3** des français dorment moins de 6 heures par nuit
- Etude Santé publique France, mars 2019
- 2.** Dormir moins de **6** heures par nuit peut entraîner des complications comme la dépression, l'hypertension ou même le diabète.
- Les carnets du sommeil - Sommeil et diabète - INSV
- 3.** Par ailleurs, la prise en compte du sommeil par l'employeur fait partie du top **5** des attentes santé des salariés.
- Etude Capital, juin 2018

Comment aborder le sommeil en milieu professionnel ?

En sensibilisant à l'enjeu du sommeil + en proposant des temps de récupération

Le saviez-vous ? Une sieste de **20** minutes peut :

- Augmenter la productivité et la mémoire
- Renforcer la concentration et la vigilance
- Réduire le stress et réguler l'humeur
- Favoriser la créativité





Nos clients



“ L’engagement et le bien-être de nos collaborateurs est au coeur de notre stratégie RH et c’est dans ce cadre qu’ont été créés les espaces de récupération de sommeil. Ce nouvel outil de travail favorise la gestion du stress et contribue à la Qualité de Vie au Travail de nombreux salariés qui l’ont d’emblée adopté. [...] Un véritable succès pour un groupe industriel tel que le nôtre !”

- DRH / Direction Stratégique et Performance chez Total

“Nous sommes équipés en cocon à micro-sieste pour apporter aux soignants ce bien-être dont nous avons besoin, parce qu’un soignant qui se sent bien est un soignant qui soigne bien.”

- Sébastien Mirek

Médecin anesthésiste-réanimateur au CHU de Dijon

Ils témoignent de leur expérience

“On a fait le choix de choisir les cocons à micro-sieste de la société SBS de façon à ce que nos espaces de repos soit un endroit privilégié, confortable et avec un fauteuil ergonomique, ce qui va permettre aux professionnels de s’installer dans une position semi-allongée. Il y a également une canopée rétractable afin que l’accueil soit propice au lâcher prise.”

- Aurélie Berquet

Cadre de santé au sein du Groupe Hospitalier Seclin Carvin

“20 minutes dans le cocon à sieste. Très belle expérience, génial pour se relaxer et faire tomber le stress. Un temps de sieste pour mieux repartir. Une véritable parenthèse.

Cela m’a beaucoup détendue.

La bulle est vraiment indispensable.”

- Témoignage anonyme retrouvé dans la boîte à idée à la Bulle du Groupe Hospitalier de Saint-Joseph

Sommaire

1. Notre offre cocon à sieste : découvrez notre solution de récupération en entreprise

- L'offre cocon
- Les options

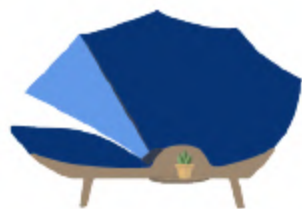


2. Notre offre de sensibilisation : sensibilisez vos équipes au sujet du sommeil, et de la micro-sieste

- Webinars - ateliers - conférences
- Offre découverte
- Installation d'espaces éphémères
- Les offres de formations

1. Notre offre cocon sieste

L'offre cocon



Cocon à sieste



Application mobile



Suivi
personnalisé

Les options



Personnalisation
du socle



Journées de lancement
Pack communication

Tous nos cocons sont fabriqués en France dans la région Grand Est. De plus, nous nous inscrivons dans une démarche responsable et travaillons main dans la main avec des ESAT*.

*Etablissement et service d'aide par le travail



Isolation visuelle

La canopée permet une réelle déconnexion et permet de lâcher prise en toute sérénité.

Dimensions

Cocon fermé :
L : 108cm x l : 90,5cm
Cocon ouvert :
L : 166cm x l : 90,5cm

Ergonomie

La forme du fauteuil a été étudiée pour trouver la position idéale pour réaliser une micro-sieste. Notre cocon offre une position zéro gravité grâce à son assise semi-allongée.

Flexible

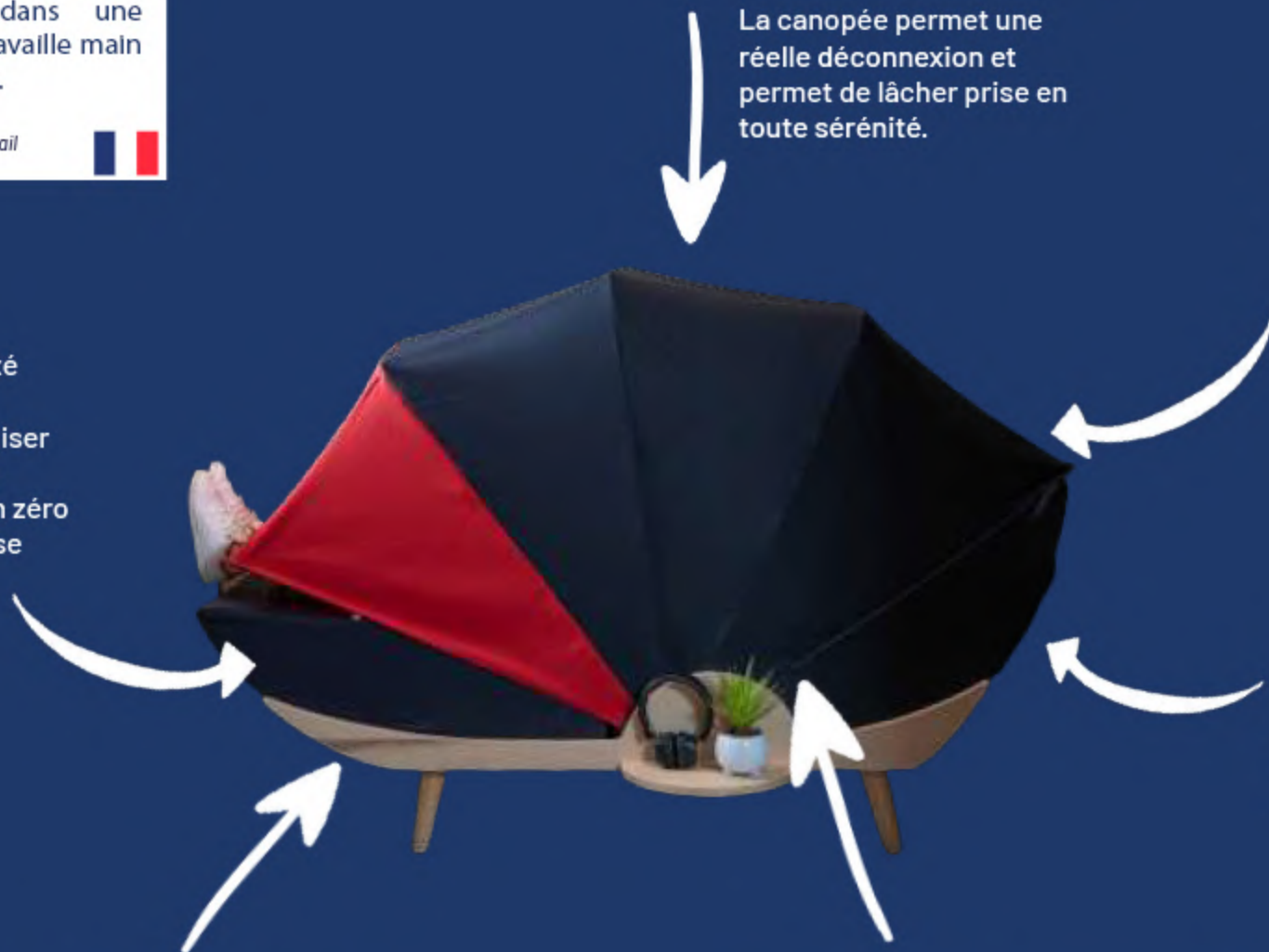
Grâce à sa flexibilité, il se s'installe dans vos locaux en 5 minutes.

Compatibles aux contraintes non-feu

Vous êtes soumis aux normes IGH ?
Nous vous proposons une version non feu de notre cocon à sieste.

Adapté aux contraintes sanitaires

Nous proposons une version de notre cocon revêtue de tissus épongeables, antibactériens et virucides. Ces tissus sont également compatibles avec les sprays virucides.





Cocon standard



Cocon Hygiène +

Caractéristiques

Fauteuil déhoussable
et lavable

Virucide et non-feu en
polyuréthane et tissu
synthétique en particules
d'argent

Coloris



Inclus

Cocon avec socle et oreiller, livraison, accès illimité à l'application (service premium 1 an)

Petits budgets ? Sollicitez-nous, nous avons des versions reconditionnées.

- Location longue durée possible (24, 36, 48 mois)

Nos tarifs



Personnalisation

Tous nos socles sont créés en France
avec des matières premières françaises.

Choisissez votre socle !

Nous vous proposons de choisir le socle de votre choix
pour accompagner votre cocon :

■ Un socle en bois



■ Un socle en plastique recyclée

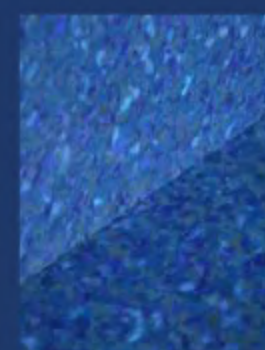
3 coloris sont disponibles pour le socle en plastique recyclé :



Timeless Duo

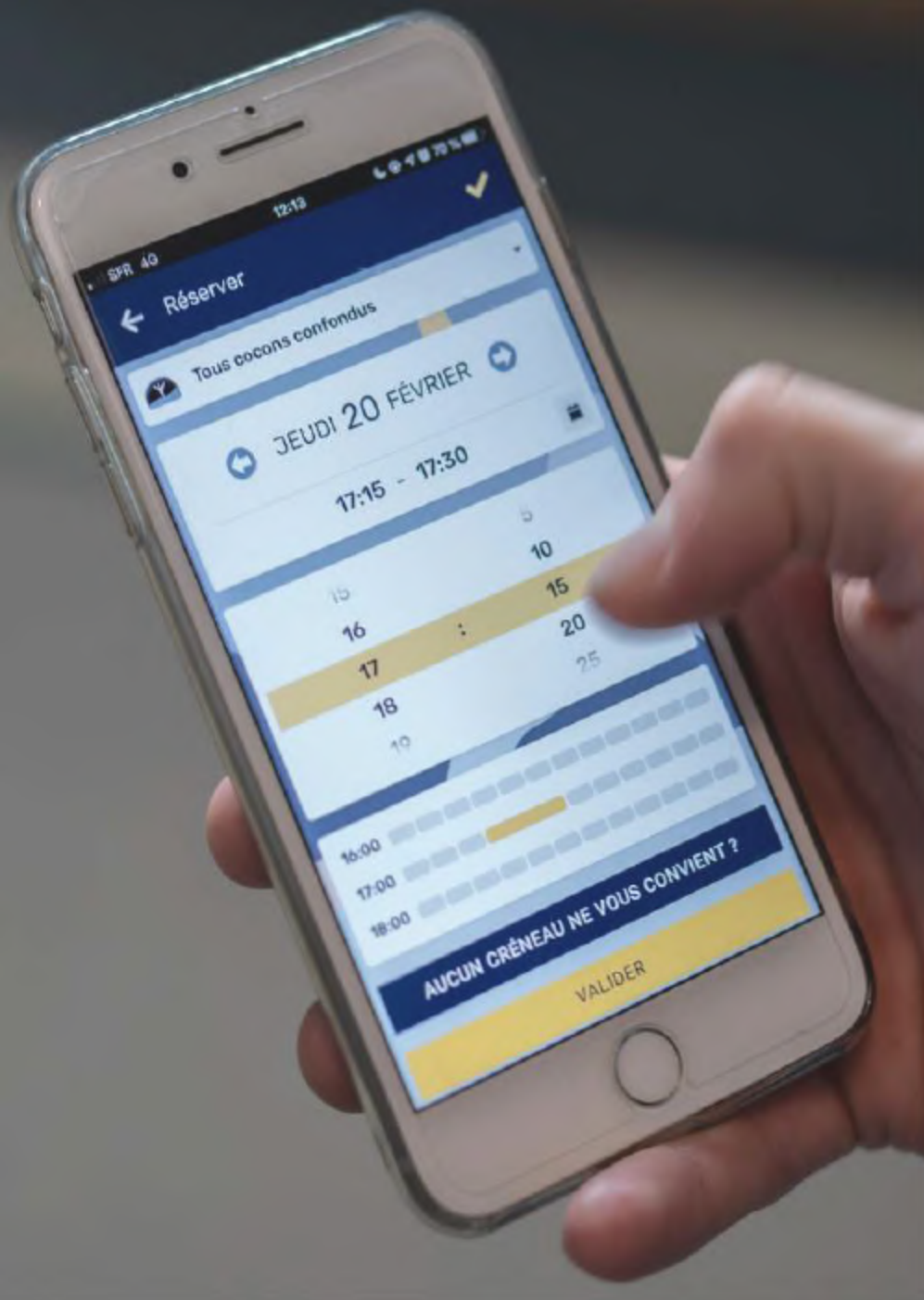


Lolipop
(CF photos à gauche)



Sapphire Terrazzo





Application et service

En illimité, inclus avec achat de tout cocon :

- Une plateforme de réservation permettant à chaque utilisateur de pouvoir réserver facilement un créneau de sieste.
- Un audio découverte de relaxation déclinable en 4 durées réalisé par nos sophrologues partenaires.

Service premium, offert la première année :

- Un choix de plus de 300 audios : sophrologie, histoires, musiques... variez les audios en fonction de vos envies et besoins !
- Des nouveaux contenus sur l'application tout au long de l'année !
- Une gazette mensuelle vous offrant des retours statistiques sur votre espace de sieste.
- Un bilan annuel sur l'utilisation de votre espace de sieste et vos besoins.
- Diagnostic du besoin de récupération de vos équipes.

L'accès à l'application est également disponible à l'unité, hors cocons.



Options

1. Journées de lancement

Nous vous proposons :

- Ateliers micro-sieste animés par une sophrologue
- Conférence sur le sommeil
- Démonstration du cocon et des audios par petits groupes dans l'espace de sieste
- Démonstration du cocon dans un lieu de passage de vos locaux



2. Pack affichage

Nous vous proposons 5 stickers muraux regroupant :

- Une infographie sur les bienfaits de la micro-sieste
- Le guide d'installation de notre application et le code d'accès
- Le protocole d'hygiène et d'utilisation de notre cocon

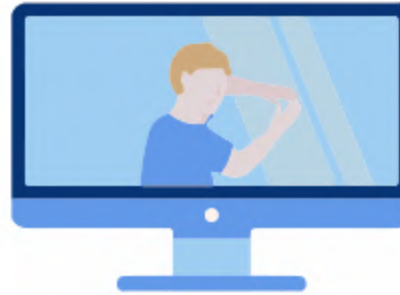
Nos stickers sont disponibles dans deux versions différentes : végétale et montagne.



Caractéristiques :

- Se colle facilement et rapidement (auto-adhésif)
- Se décolle facilement sans abîmer le mur et la peinture
- Matière : Vinyle
- Taille : 65 x 130cm
- Épaisseur : 1,5mm
- Lessivable

2. L'offre de sensibilisation



**Webinars - Ateliers
Conférence**



**Offre découverte
Installation d'espaces éphémères**



Les offres de formation



Webinars et ateliers

Sensibilisez vos salariés aux enjeux du sommeil pendant le télétravail, à travers des visio-ateliers aux thématiques ciblées ou en présentiel.

- 30 minutes
- 20 participants
- Thématiques : sommeil et télétravail, ateliers création tisane, initiation à la micro-sieste, charge mentale, digital detox, procrastination etc.

[> Retrouvez tous nos webinars](#)

Conférence

Comprendre ses rythmes de sommeil, le lien entre le sommeil et la performance et l'intérêt d'un sommeil de bonne qualité (en ligne ou en présentiel).

- 1 heure
- Nombre de participants illimités



Testez notre cocon !

Offre découverte

SBS vous propose l'essai du cocon à sieste au sein de votre entreprise avec :

- Installation d'un cocon pendant un ou deux mois
- 1 journée d'animation pour lancer l'espace

Installations d'espaces éphémères

Nous installons un véritable espace de sieste éphémère dans vos locaux, le temps d'une journée



L'offre de formation

Une pédagogie POP, 100% ludique

Participative



- Les apprenants sont le point de départ des séquences ludiques
- Le corps est mis en action très régulièrement pour un apprentissage en mouvement



Optimisée



- Des conseils et des pratiques facilement actionnables dans leur contexte professionnel
- Un juste niveau d'apports théoriques

Positive



L'apprentissage est soutenu par les émotions positives : le jeu et l'humour sont au coeur des séquences

Découvrez notre catalogue de formations :

- Prévention des risques pour les travailleurs en horaires décalés et postés
- Gestion et prévention des risques liés au sommeil pour les managers
- Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnels
 - Déclinaison existante ciblée pour les soignants



savoirbiensatisfaire.fr

Sophie Bailly - sophie.bailly@sbs79.fr

05.49.06.87.06