Améliorer le bien-être menstruel dans votre entreprise

Pour renforcer vos engagements RSE et l'égalité femmes/hommes

Moonlikate

Vous souhaitez améliorer le quotidien de vos collaboratrices ?

En France, **65% des femmes actives ont connu des difficultés liées à leurs règles au travail,** tandis que plus de l**a moitié (53%) souffrent de douleurs menstruelles régulières**.

Nous sommes spécialisées dans l'amélioration du confort menstruel au travail, à travers des sensibilisations sur les problématiques liées aux règles, des formations sur l'organisation et la productivité en fonction du cycle menstruel et un accompagnement pour l'aménagement d'un environnement favorable au bien-être menstruel, incluant la mise en place de l'arrêt menstruel, avec la collaboration d'une avocate en droit du travail.
Nous pensons qu'en étant plus proactif sur la question du bien-être menstruel en général, vous pourriez créer un changement positif dans la vie quotidienne de vos équipes.

Notre objectif est de permettre aux personnes menstruées et celles qui rencontrent des difficultés pendant leur cycle menstruel de mieux gérer leur état de santé au travail.
Nous offrons notre soutien pour vous aider à comprendre les implications globales du cycle menstruel au travail et pour fournir des conseils de prévention.

Chez Moonlikate, nous sommes convaincues que chaque personne menstruée mérite un environnement de travail propice à son bien-être, à sa santé et à sa performance. Nous mettons tout en œuvre pour y contribuer.

Eloïse BOUILLOUD, Fondatrice de Moonlikate

Formatrice et consultante en bien-être menstruel au travail et en leadership et organisation au féminin

Moonlikate est une entreprise lyonnaise de conseils et de formation en bien-être menstruel au travail créée en mars 2022.

Passionnée par le cycle menstruel depuis 2019.
Ancienne responsable overbookée, j'ai décidé d'allier mes connaissances en féminin conscient, management et organisation au service des femmes en milieu professionnel.

Pour faire de la singularité de chacune une force pour l'entreprise et faire du cycle menstruel un atout pas un tabou.

Moonlikate

SENSIBILISATION SUR L'IMPACT DU CYCLE MENSTRUEL AU TRAVAIL

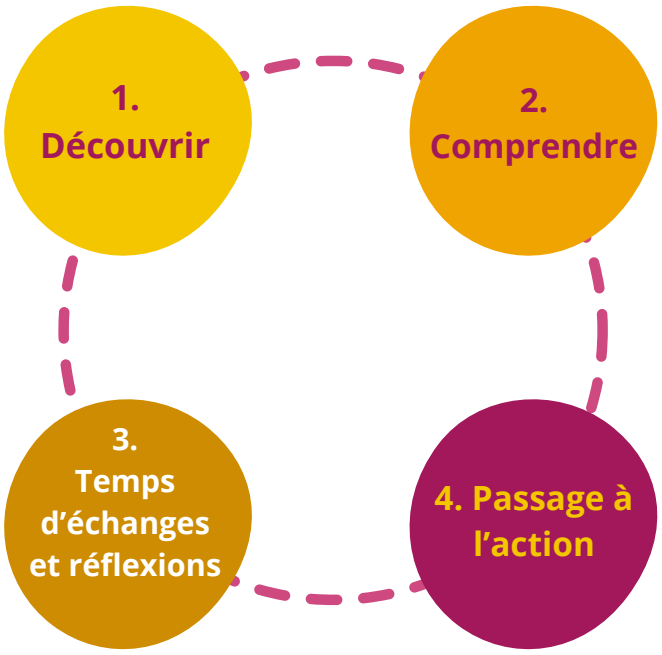
Il est crucial d'ouvrir le dialogue social en entreprise sur le bien-être au travail pour de nombreuses raisons, notamment en faveur d'égalité, d'inclusivité et de santé publique.

En proposant des ateliers de sensibilisation sur l'impact du cycle menstruel au travail, cela soulève les différentes problématiques transversales.

Cette sensibilisation vise à informer les employeurs et les employées sur la santé menstruelle et gynécologique au travail, ainsi que les droits et mesures déjà existantes.
L'objectif est de favoriser une meilleure adhésion de l'équipe en sensibilisant sur les enjeux et les impacts de la santé menstruelle au travail.

Des temps d'échanges sont prévus pour ouvrir le dialogue social sur le sujet, dans le but de créer un environnement de travail plus inclusif et respectueux de la santé des personnes menstruées.

Découvrir le fonctionnement du cycle menstruel, ses atouts, ses problématiques et son impact au travail .



Comprendre les enjeux et pourquoi il faut lever les tabous sur la santé menstruelle et gynécologique au travail.

Des temps d'échanges pour mieux comprendre les problématiques de chacun et des temps de réflexion pour proposer des solutions grâce à l'intelligence collective

On transforme les pistes de réflexions et solutions en objectifs actionnables facilement pour améliorer le bien-être menstruel adapté à votre entreprise.

Durée : 2h - Présentiel
Public concerné :Tous les membre de l'entreprise ou tous les managers.
Tarif : 460€ HT + frais de déplacements

Moonlikate

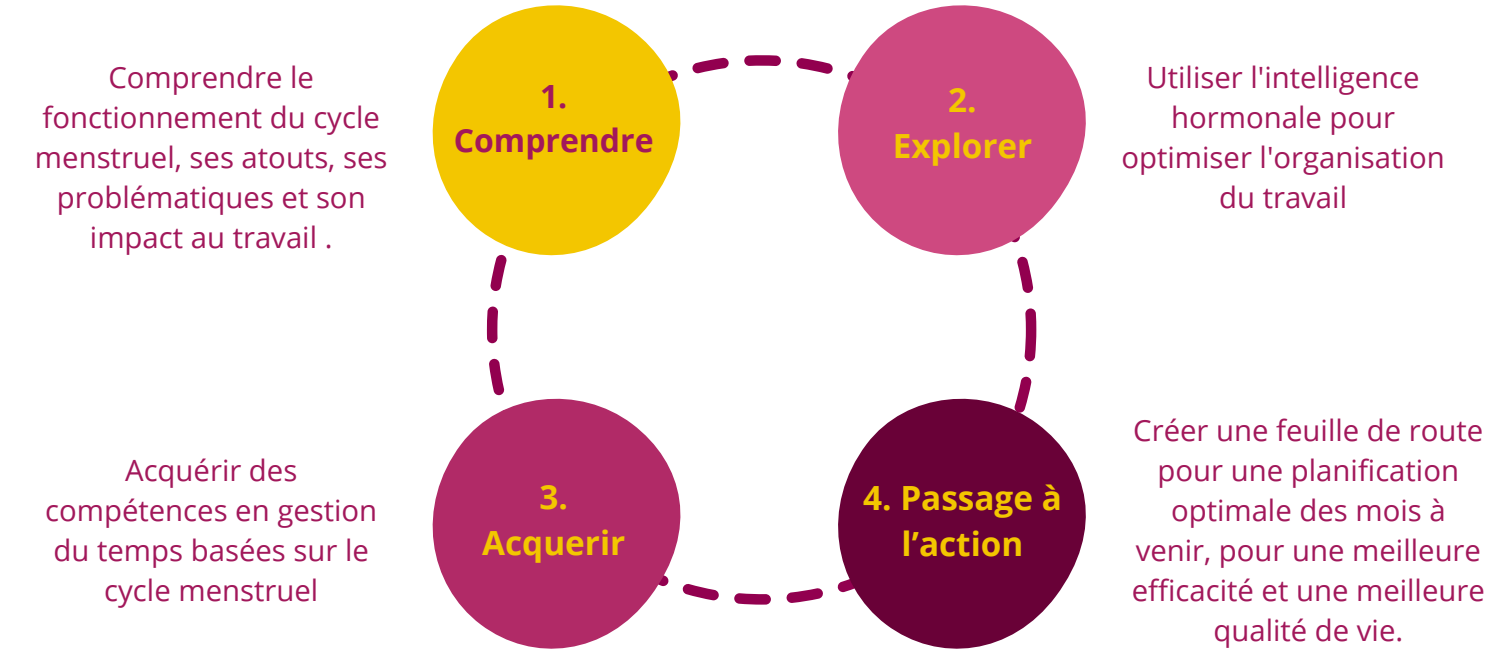
ATELIER: APPRENDRE À S'ORGANISER EN FONCTION DE SON CYCLE MENSTRUEL

Nous formons les femmes à mieux comprendre le fonctionnement de leur cycle menstruel pour en faire un atout au quotidien.

Nous proposons une approche innonvante et efficace qui va aider vos collaboratrices à s'organiser et gagner en productivité en fonction de leur cycle menstruel, en leur fournissant les outils, les stratégies et conseils nécessaires.

Cela permet aux femmes de mieux comprendre leur fonctionnement et de s'appuyer sur leur intelligence hormonale pour organiser leurs tâches en fonction de leurs phases optimales et d'améliorer leur efficacité au travail.

Nous adaptons et personnalisons ensemble la durée le contenu des ateliers et formations selon vos besoins.
Pour plus d'informations, contactez-nous.



MEILLEURE GESTION DU TEMPS ET ORGANISATION POUR ANTICIPER LES DIFFÉRENTES PHASES D'ÉNERGIE ET RENFORCER L'EFFICACITÉ ET LE BIEN-ÊTRE.

Durée : 1 journée - Présentiel
Public concerné : Personnes menstruées (volontaires) à poste à responsabilité (autonomes sur la gestion de leur temps)
Tarif : 650€ HT/pers- 1400€ HT à partir de 3 pers. + frais de déplacements

Moonlikate

CONFÉRENCE : SENSIBILISATION ARRÊT MENSTRUEL

Vous souhaitez mieux comprendre les douleurs menstruelles et leur impact sur le bien-être de vos collaboratrices ? Vous vous interrogez sur la meilleure façon de prendre en compte ces douleurs au sein de votre entreprise ?

Je vous propose de participer à ma conférence sur la sensibilisation à la mise en place de l'arrêt menstruel au travail.

Lors de cette conférence, nous aborderons les différents troubles et douleurs menstruelles qui peuvent affecter les personnes menstruées, ainsi que l'impact qu'ils peuvent avoir sur le travail, l'organisation et l'entreprise.

Je vous donnerai également des clés pour mieux coopérer avec vos collaboratrices tout au long du mois, et des pistes d'action faciles à mettre en place pour améliorer le bien-être menstruel au sein de votre structure.

Ensemble, travaillons à créer un environnement professionnel plus inclusif et respectueux du cycle menstruel de chacun(e).

Rejoignez-nous pour cette conférence enrichissante et constructive !

UNE MEILLEURE ACCEPTATION DE L'ÉQUIPE À LA MISE EN PLACE DE L'ARRÊT MENSTRUEL.

Durée : 90 min - Présentiel
Public concerné :Tous les membre de l'entreprise ou tous les managers.
Tarif : 350€ HT + frais de déplacements

Moonlikate

ACCOMPAGNEMENT POUR LA MISE EN PLACE DE L'ARRÊT MENSTRUEL

Mettre en place un modèle d'organisation pour palier aux absences menstruelles et améliorer le bien-être de vos collaboratrices. Diminuer les problèmes de désorganisation et surcharge de travail en cas d'absence imprévue. Tout en sensibilisant toute votre équipe pour la mise en place du projet.

- Audit de vos besoins et de votre fonctionnement global.
- Proposition de différentes solutions et outils adaptés à vos besoins et exigences.
- Pour une meilleure organisation et planification afin d'anticiper les périodes d'absences menstruelles.
- Rendre votre entreprise plus inclusive et améliorer le bien-être menstruel.
- Accompagné d'une avocate en droit social et du travail pour sécuriser et cadrer ce nouveau modèle d'organisation.

MEILLEURE GESTION DES ABSENCES ET ORGANISATION POUR LES ANTICIPER ET RENFORCER LE BIEN-ÊTRE DE VOS COLLABORATRICES.

Durée : Suivant les besoins - Présentiel/distanciel
Public concerné : Personnes menstruées (volontaires) souffrant de douleurs menstruelles.
Tarif : Sur devis + frais de déplacements

Moonlikate

SERIOUS GAME : HAPPINESS CYCLE

Happiness Cycle, le serious game qui révolutionne les règles au travail en vous proposant de défier vos connaissances sur le bien-être menstruel en entreprise.

Le jeu explore tout le potentiel inexploré du cycle menstruel et vous invite à coopérer avec votre équipe pour remporter la victoire sur le tabou des règles en entreprise.

Happiness Cycle est un jeu de stratégie collaboratif portant sur un thème tabou et pourtant important, l'impact du cycle menstruel au travail. Vous allez améliorer votre culture R et decouvrir tout le potentiel inexploité et la force du cycle menstruel.

Pour gagner, il vous faudra déjouer les aléas menstruels en améliorant le confort menstruel tout en optimisant votre jeu afin d'obtenir le plus rapidement possible le quota de points pour la réalisation du projet commun.

Vous serez également confrontés à de nombreux défis qui vous feront bouger et vous divertir.

Grâce au quiz Culture Règles, vous pourrez mettre vos compétences à l'épreuve tout en vous amusant avec vos collègues.

Alors, êtes-vous prêt(e) à défier vos amis ou collègues pour changer les règles ?

Avec Happiness Cycle, vous pourrez lever le tabou des règles en vous amusant, coopérer en équipe pour la victoire en incluant les personnes menstruées, non menstruées, atteintes d'endométriose ou en ménopause.

Tout le monde apporte sa contribution au sein de l'équipe ! Et enfin, vous pourrez ouvrir le dialogue social sur les règles en équipe, dans un cadre safe et une ambiance légère.

Durée : 2 heures - Présentiel
Public concerné : Toute l'équipe de 3 à 12 joueurs
Tarif : 550€ HT à partir de 3 pers. + frais de déplacements

Moonlikate

UNE EXPERTISE À LA HAUTEUR DE VOS EXIGENCES :

- Des modules clé en main que nous pouvons personnaliser sur mesure selon vos besoin et adaptés aux femmes à poste à responsabilité (manager, directrice, RH, responsable,...).

- Des outils et méthodes inspirés des meilleures techniques d'organisation et productivité, spécifiquement adaptés au fonctionnement cyclique.

- Garantir le bien-être et une meilleure prise en compte des besoins de vos salariées sur leur lieu de travail en respectant les critères de Qualités de Vie et Conditions au Travail (QVCT).

- Nous travaillons en étroite collaboration avec nos clients pour leur offrir une assistance complète.

Il ne s'agit pas de travailler moins, mais plus intelligement.

Soyez les pionniers d'un nouveau virage d'égalité et d'équité avec votre entreprise, plus respecteuse de la nature cyclique féminine.

Réservez dès maintenant votre appel découverte

- Accompte de 30% à la signature du devis. Virement des 70% restants sous 30 jours, à la fin du mois suivant.
- Tous les prix sont indiqués en Hors taxes (HT), TVA de 20%
- Possibilité de paiement en 3 fois pour les accompagnements longs.

Moonlikate

Nos client.e.s témoignent

MAUD

Coache professionnelle, home organiser

"Ton atelier a été une révélation pour moi et rempli les pans qui étaient encore flous pour moi. Je tente d'observer mon cycle et comprends déjà pas mal de choses."

NICOLAS

Directeur général coopérative d'entreprises

"Je te remercie de la qualité de ton intervention de ce matin: tant par son contenu, que par sa présentation. J'ai trouvé cet atelier remarquable, pertinent et très invitant à progresser encore dans une meilleure prise en compte et compréhension des cycles menstruels dans les entreprises, mais aussi dans la vie en générale."

ANYA

Coache et formatrice professionnelle

"Depuis que je suis mon cycle, j'arrive plus facilement à planifier les journées réflexion et les journées actions, et me sentir dans mon "Flow". Enfin j'évite les missions trop énergivores au moment des règles par exemple, ce qui me permet de mieux vivre mon mois."

EMELINE

Coache et prof de yoga

"Merci pour cet atelier qui a été un déclic pour moi."

ELODIE

Photographe

"Je viens d'écouter ton intervention, et franchement BRAVO. J'ai l'impression en 1/4 d'heure d'avoir découvert un max de choses, de la vie d'une femme. Merci pour ça. Ça me parle totalement, et m'ouvre les yeux."

Ils parlent de nous

RCF RADIO

Les arrêts menstruels

Par Charlotte Mongibeaux, le 20/01/2023

IMPACT
LES GLORIEUSES

Vos perspectives sur le congé menstruel

Par Megan Clement, le 20/03/2023

TRIBUNE DE LYON

À Villeurbanne, deux Biocoop pionnières du congé menstruel.

Mathilde Beaugé - 10 mars 2023

LE PROGRÈS LYON

Deux Biocoop testent le congé menstruel pour ses salariés

Par Alex Marinello, le 09/04/2023

BFM LYON

Rhône : Un commerce teste le congé menstruel

Par Yeliz Kirazli, le Le 27/03/2023 à 19:50

FRANCE 3 AUVERGNE RHÔNE-ALPES

Projet de loi sur le congé menstruel

Par Yaëlle Marie, le Le 25/03/2024 à 19:15

Proposition de loi - Santé menstruelle et gynécologique

J'ai également collaboré en tant que consultante pour la rédaction du projet de loi sur la santé menstruelle et gynécologique au travail.

Saviez-vous que les femmes sont cycliques ?

Chaque mois avec leur cycle menstruel, elles traversent **4 phases d'énergies et de capacités** différentes suivant leurs hormones.

La majorité d'entres elles ne le savent pas non plus et **fonctionnent en combat contre leur propre corps** et son fonctionnement innée et physiologique .

C'est en **acceptant et en comprenant cette différence** que nous pourrons réellement tendre vers une **égalité** ou plutôt **équité femme/homme**.

En prenant conscience de leur **nature cyclique** et leur fonctionnement, en adoptant une alimentation qui soutient le cycle, et quelques autres mesures d'organisation instaurées, les femmes peuvent en faire un véritable **atout et allié** au quotidien.

Mieux se connaître soi-même, pour être mieux avec les autres,
afin de favoriser la cohésion d'équipe.
Améliorer le bien-être au travail de vos collaboratrices.
Rendre le monde du travail plus inclusif.
Pour relever les défis de Demain.

Réservez dès maintenant votre appel découverte

NOUS CONTACTER :

hello@moonlikate.com

Moonlikate

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE

capservices LA COOPÉRATIVE · biocoop LA BIO NOUS RASSEMBLE · action'elles la flamme d'entreprendre · collectif ENTREPRENDRE · Femmes des Territoires

L'Ecole des Nouvelles Femmes · Team FOURMIS · ECOFEMINA FESTIVAL · REGLES ELEMENTAIRES · le Cocon Solidaire · RÉSEAU LA CLÉ · Co'Hop