

LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

« Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement » - Bouddha

Mon approche

Mon objectif est de proposer des séances individuelles ou collectives adaptées aux enjeux et besoins de l'entreprise organisatrice et aux différentes situations des salariés ou participants. Ma première démarche est d'avoir une écoute active et pédagogique de la demande de l'entreprise organisatrice.

Je construis des séances sur mesure, au contenu concret, simple et efficace et centré sur les personnes bénéficiaires. J'utilise pour cela des approches et méthodes complémentaires et adaptées à l'entreprise issue de la sophro relaxation, des massages bien-être et de l'hypnose eriksonienne.

Modulables et accessibles à tous, les séances peuvent être organisées sur le lieu de travail ou à l'extérieur. Les séances doivent s'insérer facilement dans l'organisation de la réunion, du séminaire ou du team building. Pour cela, j'accepte des durées et des horaires souples (heures de travail, pause méridienne, soirée, week-ends).

Mes champs d'application

Chaque entreprise a des enjeux, des besoins et une stratégie qui lui sont propres. Elle peut avoir pour objectif de prévenir des risques psycho sociaux ou de résoudre une problématique particulière. Voici quelques exemples :

- Préparer un événement : capacités, gestion du stress, projection positive, ...
- Renforcer la cohésion d'équipe : valeurs, entraide, communication, ...
- Renforcer les capacités : efficacité au travail, concentration, mémoire, sommeil, ...
- Mieux vivre le changement : lâcher prise, confiance en soi, se libérer des peurs, projection positive, ...
- Apprivoiser ses émotions : élimination des blocages, prise de parole en public, timidité, retour au calme, ...

Qui suis-je ?

Je suis praticienne qualifiée en hypnose eriksonienne par l'école Psynapse basée à Paris labellisée par la Fédération Française d'Hypnose et de Thérapies Brèves

Je suis aussi praticienne qualifiée en massages bien-être et en sophro relaxation par l'école Shen Ti basée à l'Union labellisée par la Fédération Française de Massages Traditionnels de Relaxation.

J'adhère à la Fédération Française Massages Traditionnels de Relaxation et à la charte de la fédération. J'adhère aussi à la Charte des Professionnels « Accompagner par l'éthique ».

Par le passé, j'ai été conseillère formation auprès de chefs d'entreprise de la branche agricole en Poitou-Charentes. Les compétences transférables dans le cadre de ma nouvelle activité sont : stratégie d'entreprise et accompagnement du changement, techniques d'animation de groupes, de communication, organisation de séminaires et d'événements. J'ai notamment mené en 2013 un projet relatif à la prévention des risques psychosociaux que j'ai clôturé en organisant un séminaire regroupant plus d'une soixantaine de personnes.

Besoin d'un devis rapide ?

Contactez-moi :