

COACHING MIEUX-ÊTRE

- ◆ *ENTREPRISES*
- ◆ *ASSOCIATIONS*
- ◆ *INSTITUTIONS*

- ◆ *INDIVIDUEL*
- ◆ *EQUIPES / COLLECTIFS*

Sophrologie

*Coaching
confiance*

*Psychologie
positive*

*Programmation
neuro-linguistique*

POURQUOI VOUS ACCOMPAGNER ?



Parce qu'une organisation évolue grâce à ses collaborateurs.

Pour qu'une organisation se développe sereinement, il me semble primordial que chacun(e) de ses membres se sente épanoui(e) individuellement.

A la fois que l'esprit d'équipe fasse émerger le potentiel de chacun(e), et ainsi que le meilleur de chacun(e) profite au groupe.

TROIS AXES CLEFS

LE COLLECTIF

La cohésion d'équipe

La bonne entente d'une équipe au travail est un **facteur clef de la qualité** délivrée par l'organisation.

Un collectif uni est toujours plus résilient que des individus séparés.

L'ÉQUILIBRE PERSONNEL

Le mieux-être dans son environnement

Mieux-être dans son environnement de travail permet d'améliorer :

- **La concentration,**
- **La qualité relationnelle**
- **L'équilibre de santé au travail.**

LA PERFORMANCE

L'atteinte d'objectifs précis

Certains projets demandent aux équipes de **sortir de leurs zones de confort.**

L'écart entre stimulation positive et tension bloquante est parfois ténu.

LE COLLECTIF La cohésion d'équipe

FORMULE 1 - EQUIPE

Objectif : Développer et renforcer la cohésion à travers des ateliers partagés au service du mieux-être individuel et collectif.

Contenu : 3 séances alternant entre sophrologie et coaching de groupe.

Format : 3 séances de 3h

Participants : 8 à 10 personnes

Tarif : 450 € / séance

L'ÉQUILIBRE PERSONNEL Le mieux-être dans son environnement

FORMULE 2 - EQUILIBRE

Objectif : Pour aider les participants à être bien dans leur environnement, en gardant l'équilibre d'une bonne santé physique et mentale.

Contenu : Séances d'1h de sophrologie ou coaching de groupe (répartition sur mesure).

Format : 10 séances de 1h

Participants : 8 à 10 personnes

Tarif : 10 x 150 €

LA PERFORMANCE L'atteinte d'objectifs précis

FORMULE 3 - PROJET PRÉCIS

Objectif : Gérer la tension associée à une situation exigeante, tout en développant les capacités de concentration pour atteindre plus facilement un objectif précis.

Contenu : Séances axées sur 1 thème : confiance en soi, estime de soi, lâcher prise, connexion à l'instant présent.

Format : séance de 3h (1 à plusieurs séances selon les besoins)

Participants : 8 à 10 personnes

Tarif : 450 € / séance

COMPÉTENCES



La bienveillance me tient particulièrement à cœur ; pour moi il est essentiel d'être à l'écoute de l'autre, dans le respect, l'amour, la compréhension et l'acceptation de la différence de chacun(e), en privilégiant l'ouverture et l'empathie.

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

- ◆ Coach Professionnelle Certifiée (Lunion Formation)
- ◆ Sophrologue (Académie de Sophrologie de Bourgogne Franche-Comté)
- ◆ Technicienne en Programmation Neuro-Linguistique (Institut Repère)
- ◆ Formatrice pour Adultes (Gestes et postures de travail, Sauveteur Secouriste du Travail)

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

- ◆ Depuis 2011 Indépendante dans le domaine des soins du corps et de l'esprit
- ◆ De 1994 à 2014 Cadre B de la fonction publique territoriale : management intermédiaire, enseignement et animation



Contact

www.myriam-galland.fr

myriam.galland@gmail.com

Tel 06.32.93.96.89