

Des ATELIERS BIEN-ÊTRE pour vos équipes et vos clients



www.sandrineneau.fr
sand.neau@gmail.com
06.34.01.09.97

Sandrine Neau, **Praticienne en soins asiatiques**

- ★ Formée aux **massages** (chinois, thaï), **réflexologie** plantaire, **bols chantants** tibétains, **yoga thaï**
- ★ **Expérience de 10 ans** en cabinet et en ateliers collectifs
- ★ Aime **transmettre ses techniques** (auto-massage, relaxation, respiration, étirements doux, tapping sur les méridiens et acupressure)

Emmanuelle Neau, **Coache en développement personnel et professionnel**

- ★ **25 ans d'expérience en accompagnement** en tant que formatrice pour adultes (communication, confiance en soi, validation de projet professionnel, recherche d'emploi) et conseillère en insertion auprès d'un public 16-25 ans
- ★ Certifiée en **coaching** et en **psychologie positive**
- ★ Mémoire d'études sur le **harcèlement** moral



www.emmanuelleneaucoaching.fr
emmanuelleneaucoaching@gmail.com
06.22.40.57.23



TARIFS

Nous contacter pour devis

ATELIERS en co-animation

- ★ **Donner du sens à sa vie professionnelle**
Identifier ses valeurs et déterminer un plan d'actions
Durée: 3h
- ★ **Gérer son stress et vaincre ses peurs**
Identifier ses sources de stress et acquérir des méthodes pour s'apaiser et affronter ses peurs
Durée: 3h
- ★ **Comprendre et réguler ses émotions**
Apprendre à identifier ses émotions et ses besoins pour améliorer ses relations avec soi-même et les autres
Durée: 3h
- ★ **Encourager les pensées positives**
Apprendre à orienter son attention vers ce qui va bien et cultiver des émotions agréables pour gagner en mieux-être
Durée: 3h
- ★ **Renforcer sa confiance en soi**
Repérer ses forces pour gagner en confiance et oser agir
Durée : 3h
- ★ **Restaurer l'estime de soi**
Mettre en lumière ses ressources en créant son "arbre de vie", outil issu des pratiques narratives.
Durée : 6h
- ★ **Cultiver la gratitude**
Pratiquer la gratitude pour améliorer sa santé grâce à des outils efficaces
Durée: 3h
- ★ **Pratiquer l'auto-compassion**
Développer des relations bienveillantes avec soi-même et gagner en estime de soi
Durée: 3h
- ★ **Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle**
Identifier les différents domaines de sa vie et trouver un juste équilibre pour gagner en sérénité
Durée: 3h

ATELIERS avec Emmanuelle

- ★ **Faire face à l'agressivité verbale voir au harcèlement**
Apprendre les règles d'un jeu relationnel par des mises en situations
Durée : 3h
- ★ **S'adapter à un changement professionnel (nouveau poste, nouvelle équipe, nouvelles missions)**
Repérer les opportunités et lever ses freins au changement en révélant son potentiel
Durée : à définir en fonction des besoins
- ★ **Envisager une reconversion professionnelle**
Trouver sa raison d'être en complétant les 4 étapes de son IKIGAI
Durée : 3h
- ★ **Retrouver un emploi**
Acquérir les compétences pour mettre toutes les chances de son côté pour être choisi par une entreprise
Durée : à définir en fonction des besoins

ATELIERS avec Sandrine

- ★ **Réduire sa fatigue**
Comprendre les causes de sa fatigue et acquérir des techniques pour gagner en énergie
Durée: 2h
- ★ **Booster son énergie selon la saison**
Entretenir sa vitalité en renforçant l'organe relié à la saison
Durée : 2h
- ★ **Acquérir des techniques pour soulager son corps et son mental**
Apprendre des mouvements associés à des exercices de respiration à utiliser au cours de la journée de travail
Durée : 1h30
- ★ **Relaxation aux bols chantants tibétains et gong**
Vivre une expérience méditative unique et profondément relaxante, voyager vers son monde intérieur
Durée : 1h30



Retrouver le sommeil

Observer son cycle de sommeil et adopter des pratiques favorisant une meilleure récupération

Durée: 1h30



Séance de Yoga Thaï

Pratiquer des étirements doux rythmés à la respiration, des auto-massages et la méditation guidée

Durée : 1h30

SÉANCES INDIVIDUELLES



Massage ou réflexologie plantaire (avec Sandrine)

Lâcher le mental et se reconnecter à ses ressentis physiques pour s'apaiser

Durée : 30 min



Entretien de coaching (avec Emmanuelle)

Définir ensemble un objectif à atteindre et être accompagné pas à pas vers sa réalisation

Durée : 1h

CLUB de SOUTIEN par la PAROLE et l'ECOUTE



Groupe d'Entraide Mutuelle Emotionnelle (GEME)

Résoudre ses difficultés professionnelles (ou personnelles) et oser passer à l'action grâce à la richesse et au soutien du groupe

Durée : 3h (nombre de rencontres en fonction du nombre de personnes et des besoins)

CONFERENCES Interactives



Cheminer vers le Bonheur (co-animation)

Apports théoriques sur les facteurs qui mènent au bonheur, outils concrets pour continuer au quotidien à cheminer vers le bonheur

Durée: 1h30



Le harcèlement, tous concernés (Emmanuelle)

Repérer les différentes formes de harcèlement et les solutions pour s'en protéger et se reconstruire

Durée : 1h30