

# Des ATELIERS BIEN-ÊTRE pour vos équipes et vos clients



[www.sandrineneau.fr](http://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 acupression)

## **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](http://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

### ★ **Cheminier 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