



Atelier Découverte

Relaxation dynamique  
dans le monde professionnel

Atelier de groupe à thème

Coaching individuel

Formation sur mesure

Accompagnements spécifiques

Conférences

## ATELIER DECOUVERTE

Je vous propose un cycle de découverte, comprenant **3 sessions de groupe**.

Une approche centrée sur la personne en réponse aux besoins ou problématiques identifiés dans l'entreprise.

Ces 3 sessions sont proposées aux participants sans engagement sur la durée et sur la base du volontariat.

Ces séances visent à améliorer le quotidien car les tensions et émotions engendrées par le travail impactent le bien-être des collaborateurs dans leur vie de tous les jours.

**Ils découvrent ainsi des outils pour apprendre à évacuer leurs tensions et émotions afin d'instaurer un état positif.**

## LA RELAXATION DYNAMIQUE DANS LE MONDE PROFESSIONNEL



Une parenthèse hebdomadaire, bi mensuelle ou mensuelle incluant plusieurs techniques de ressourcement :

- Relaxation dynamique,
- Hypnose,
- Yoga du rire,
- Méditation, ...

Pendant la pause du midi par exemple, une séance de relaxation contribue à *instaurer un espace de détente qui permet de « recharger les batteries » et favorise le bien-être au travail.*

*Chaque séance peut être pratiquée indépendamment (sans acquis préalable) et apporter des réponses aux besoins ou problématiques identifiés dans l'entreprise.*

Grâce à son efficacité préventive, la relaxation dynamique appliquée à l'entreprise **contribue à la diminution des arrêts maladie dû au stress et favorise la qualité de vie au travail.**

Par cette approche pragmatique et ludique, vous **améliorez la santé et la performance individuelle et collective de vos collaborateurs.**

**La préservation de la santé visant à limiter les Risques Psychosociaux (RPS) et l'aggravation des troubles musculosquelettiques (TMS)**

- Favoriser l'apprentissage d'**outils du mieux-être** à travers des exercices basés sur la respiration et le relâchement
- S'ouvrir au **changement** en apprenant à éliminer les peurs et à lâcher prise.
- Croire en son **potentiel** en apprenant à éliminer les croyances négatives et à renforcer les **aptitudes** (concentration, anticipation, créativité, ...)
- Chercher à développer son excellence ou à **manager ses équipes** avec plus de confiance
- **Équilibrer sa vie professionnelle et sa vie privée** en apprenant à prendre du recul et à enrichir ses motivations

## ATELIER A THEME



### ATELIER ANTI-STRESS

Vous acquerriez **des techniques simples** utilisables en toutes circonstances, pour faire face aux situations de stress et ses conséquences (fatigue, ruminations, tensions, émotions exacerbées, ...)

- *Chasser le stress pour prendre conscience de la capacité à s'apaiser et à regagner un état de calme*
- *Eliminer la fatigue en apprenant à se délasser et à récupérer en quelques minutes*
- *Se libérer des pensées négatives en développant la capacité à se tranquilliser et à instaurer une attitude positive*
- *Prendre du recul pour mobiliser un nouveau comportement*
- *Faciliter la récupération et apprendre à programmer un sommeil de qualité, source d'une meilleure mémoire et concentration*
- *Instaurer la vitalité en développant la capacité à s'auto dynamiser.*



### ATELIER CONFIANCE EN SOI

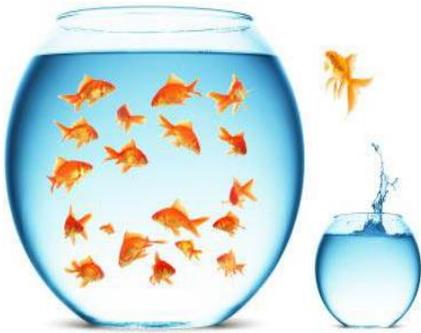
La confiance en soi est un facteur important de réussite personnelle et favorise la motivation.

Elle se développe et se travaille. Apprenez à vous faire confiance, à dépasser vos limites.

***Retrouvez une vision positive de vous-même.***

**D'autres ATELIERS peuvent être proposés selon vos besoins**

## COACHING INDIVIDUEL



### COACHING EMOTIONNEL : S'AXER SUR LES SOLUTIONS

Passez de l'émotion à la mobilisation de vos ressources. Apprenez à vous écouter, à exister dans votre pouvoir personnel pour mobiliser vos choix et vous aligner pleinement.

*Coaching personnel*



### COACHING : DE LA MOTIVATION A L'ACTION

Passez à l'action, dépassez vos limites, mobiliser votre potentiel. Apprenez à vous motiver, à vous fixer des objectifs et, comme les grands sportifs, **vous préparer mentalement pour mieux les atteindre.**

*Coaching personnel ou en groupe, étudions ensemble votre projet.*

## FORMATIONS SUR MESURE

**Des formations adaptées** à vos besoins spécifiques, une formule gagnante et puissante.

*Ces ateliers se déclinent sur **un groupe de 6 personnes maximum**, dans le but de favoriser la discrétion et l'intimité dans les prises de conscience et l'expression des ressentis.*

*Pour installer une dynamique de groupe et encourager l'émergence d'idées constructives, la composition du groupe reste si possible la même pendant toute la durée de l'atelier*

**Ces ateliers se déroulent sur 1/2 journée à 4 jours selon le nombre de modules choisis.**

*Le rythme idéal est d'une journée par semaine à raison de 7 heures par jour. Ce type d'organisation permet aux participants de mettre en application, entre chaque session, les techniques spécifiques de l'atelier qu'il se sont appropriées.*

**Le rythme est gage d'appropriation et d'efficacité des techniques, attitudes et pratiques enseignées**

- *La connaissance (le savoir)*
- *La pratique (le savoir-faire)*
- *Les attitudes (le savoir-être) dans le contexte de l'entreprise*

### ATELIERS THEMATIQUES

- ✓ Prévenir le burn-out
- ✓ Gestion du stress et des émotions
  - ✓ Prise de parole en public
  - ✓ Réguler son rythme
  - ✓ Confiance en soi
- ✓ Du ressourcement à la performance, ...

## ANIMATIONS ET ACCOMPAGNEMENTS SPECIFIQUES

- **Conférence** à thème

- **Offre comité d'entreprise** pour des séances individuelles en déprogrammations des stress post-traumatiques en cabinet sur Bourgoin : burn-out, émotions exacerbées, hypersensibilité, phobies, ...

## DEMARCHE PARTENAIRE

Nous étudions toute demande d'intervention en entreprise, collectivités ou associations, puis nous vous envoyons un **devis qui prend en charge vos besoins spécifiques** tels que précisés dans votre cahier des charges.

Les objectifs sont alors évalués **en fonction des besoins** et de votre **demande**.

Un contrat tripartite (commanditaire / collaborateurs / consultant) est établi visant à expliciter de façon précise l'objectif de l'accompagnement, les engagements de chacun et le cadre déontologique notamment en matière de confidentialité.  
Les objectifs sont alors évalués **en fonction des besoins** et de votre **demande**.

Un programme d'action est mis en place et à l'issue d'un accord entre les parties.

Pour les formations une convention sera établie.

*Certaines formations peuvent être prises en charge et financées en totalité par les organismes de formation pour lesquels vous cotisez.*





## PROFIL KARINE MAGNETTE

**Sophrologue** diplômée par la Fédération des Écoles Professionnelles de Sophrologie, **certifié au R.N.C.P**  
*Spécialisée sur la gestion des émotions*

**Hypnothérapeute** diplômée par l'Institut de Blois  
**Praticienne en EMDR\*** diplômée par l'Ecole des Thérapies Brèves intégratives de Blois  
*Spécialisée sur la déprogrammation des STRESS post-traumatiques*

**Animatrice** certifiée en **Yoga du rire** par l'Institut Français de Yoga du rire Santé.

**Formatrice en entreprise** et organismes de formations, compétences validées par CCI Formation et diplômée en communication par l'institut CRESPA.

- ✓ **Intervention en cabinet en Nord Isère auprès des particuliers depuis 10 années**
- ✓ **Formation et animation en entreprise, en centre de formation, en collectivité**

*\* EMDR: Eye Movement Desensitization And Reprocessing (Désensibilisation et Retraitement par des Mouvements Oculaires)*

**Karine MAGNETTE**  
**sophrologuebourgoin@gmail.com**

**0628 301 519**  
**www.sophrologuebourgoin.com**

*Déclaration d'activité comme organisme de formation : 82 69 088 37 69*