

## À PROPOS

**Sophrologue** spécialisée en gestion du **stress en entreprise**, je contribue à l'amélioration du **bien-être** des individus évoluant dans un environnement professionnel exigeant.

Mes programmes **sur mesure** combinent techniques sophrologiques et méthodes de gestion du stress lié au travail.

En collaborant avec moi, vous donnez à vos employés les outils nécessaires pour trouver un **équilibre psychologique et émotionnel**, afin qu'ils puissent atteindre leur **plein potentiel** et contribuer activement au **succès** de votre entreprise.

Créons ensemble un environnement de travail plus harmonieux !

Contactez-moi pour plus d'informations.



## SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE



### POUR QUI ?

- **Employé confronté** aux défis liés aux délais, à la charge de travail, au besoin de reconnaissance et aux relations conflictuelles.
- **Manager angoissé** par les responsabilités, les conflits et la performance de son équipe.
- **Dirigeant préoccupé** par la responsabilité globale de l'entreprise, les prises de décisions stratégiques, la gestion de crises et changements organisationnels.
- **Collaborateur anxieux** à l'idée de prendre la parole lors d'une réunion, négociation ou entretien.
- **Future Maman fatiguée** qui se demande comment tenir jusqu'au congé maternité.
- **Nouveau parent stressé** par la nouvelle organisation de vie et le retour en entreprise.

### COMMENT ?

- Atelier de groupe ou Séance individuelle
- Exercices de respiration et de visualisation
- Parcours d'accompagnement ou séance de découverte
- Sur site ou en visioconférence



**Marine Nouailhetas**

Sophrologue spécialisée  
Gestion du Stress Professionnel



[www.marine-sophrologue.com](http://www.marine-sophrologue.com)  
[sophrologue.marine@gmail.com](mailto:sophrologue.marine@gmail.com)  
Tél : 06 60 34 93 81