



Thématiques d'interventions pluridisciplinaires

À DESTINATION DE L'ENTREPRISE

Notre conviction : Nous accompagnons les collaborateurs vers la performance : libérer les peurs, les croyances limitantes, prévenir le mal-être, mieux se connaître, re-crée de la motivation, de l'envie, développer les capacités et les ressources de chacun et du groupe, travailler autour d'un projet commun....

Une entreprise qui réussit, qui gagne est une entreprise qui EST un réel projet (et non qui A un projet).

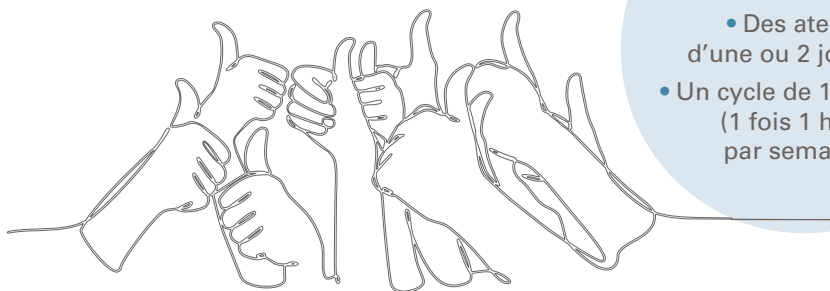


Découverte de la Sophrologie

POUR UN MIEUX ÊTRE AU TRAVAIL

La sophrologie est une méthode de développement personnel qui au-delà de ses techniques de relaxation, permet surtout de développer une attitude et un état d'esprit résolument positifs face à la vie. Elle utilise un ensemble de techniques de respiration, de relaxation et de visualisations mentales.

Une méthode concrète et applicable au monde de l'entreprise au quotidien afin de mieux prendre conscience de l'instant, de mieux respirer, de prendre du recul, gérer la pression du quotidien, mieux vivre son corps et améliorer son sommeil.



Notre accompagnement :

- Des exercices corporels alliant respiration et mouvements simples à la portée de tous
- Des techniques de visualisations mentales (projection mentale)

Ateliers Anti-stress Gestion des émotions

Nos pratiques en sophrologie :

- Des ateliers d'une ou 2 journées
- Un cycle de 12 séances (1 fois 1 heure par semaine).



Retrouver du sens DANS CE QUE VOUS FAITES

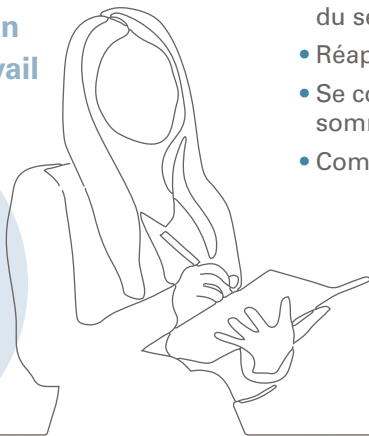
Comment accompagner votre stratégie et redonner de l'élan positif à vos équipes.

Nous vous proposons d'identifier les sources de démotivation et de leur permettre de retrouver leurs pleines capacités et ressources.

Ateliers Motivation Relancer le sens au travail

Nos pratiques :

- Sophrologie
- Méditation
- Techniques de Communication Bienveillante
 - Gestion des émotions



Notre accompagnement :

- Redonner du sens à son travail en donnant une place importante à la joie
- Donner du sens en vivant l'instant présent
- Se reconnecter à la gratitude pour retrouver du sens
- Réapprendre l'émerveillement
- Se connecter à soi pour découvrir ce qui sommeille depuis trop longtemps.
- Comprendre ses émotions et ses besoins



Mieux communiquer

EN TOUTE SITUATION

La communication est partout présente dans le monde professionnel et dans notre vie quotidienne.

Mais elle ne se limite pas à ce que l'on dit avec la parole. Elle passe aussi par le corps, le ressenti, l'émotion et les intentions profondes qui passent entre les mots.

L'estime de soi est source d'efficacité personnelle et collective.



Ateliers Développer son leadership
Prise de parole en public
Apprendre à dire non et à s'écouter

Notre accompagnement :

Notre méthode et nos pratiques vous permettront d'identifier les situations qui génèrent du stress et d'identifier vos ressources et vos capacités pour les affronter et dépasser vos émotions (prise de parole en public, gestion de l'agressivité, développer son charisme...etc)

Nos contenus et pratiques

- Coaching
- Sophrologie
- Techniques de communication bienveillante



Développer la performance

INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

La performance est souvent associée au résultat, et nous mesurons en tant que manager l'atteinte de ce résultat.

Mais nous mettons rarement en œuvre des stratégies pour prévenir le manque de résultat.

Or le stress ou la fatigue peuvent générer de nombreux troubles.

La performance de vos collaborateurs se mesure sur leurs facultés mentales et aussi physiques.

Un sportif de haut niveau s'astreint à des routines et à une hygiène de vie tant au niveau mental que physique pour performer dans la durée.

Notre accompagnement :

Notre méthode et nos pratiques vous permettront de faire de la prévention et de proposer des outils à vos collaborateurs

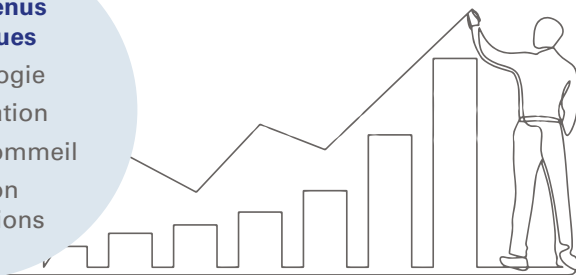
Ateliers Savoir récupérer
pour être plus efficace

Cohésion
d'équipe

Nos contenus et pratiques

- Sophrologie
- Alimentation
- Cycle du sommeil
 - Gestion des émotions

Mieux se comprendre
pour mieux performer



Qui sommes-nous ?



Véronique DANIEL

*Praticienne en hypnose
et Sophrologue*

06 23 27 56 19

Parcours professionnel

J'ai travaillé 10 ans dans la traduction, le marketing international et dans le professorat à l'étranger. Parallèlement, j'ai toujours été très attirée par le secteur des sciences humaines, par l'équilibre individuel et professionnel. J'ai donc décidé de me tourner vers la relation d'aide. Je me suis formée à la sophrologie et l'hypnose. Je suis convaincue qu'il est réellement important d'apporter du sens dans ce que l'on fait et d'explorer comment se sentir mieux dans sa vie personnelle et professionnelle.

Je suis diplômée en Sophrologie depuis 11 ans. Je suis maintenant formatrice au Centre de Formation Sophrologie et Développement® à Avignon. Je suis Maître Praticienne en Hypnose diplômée de l'A.R.C.H.E® (Académie de Recherche et Connaissances en Hypnose Ericksonienne).

Je suis installée en cabinet dans le village d'Aramon où je reçois des adultes et des enfants depuis 11 ans. Je travaille également régulièrement en entreprise et avec des établissements scolaires.



Sandra GUILIANI

*Coach certifié et praticienne
en médecine traditionnelle chinoise*

06 72 94 04 02

Parcours professionnel

25 ans de carrière en entreprise en tant que manager et dirigeante.

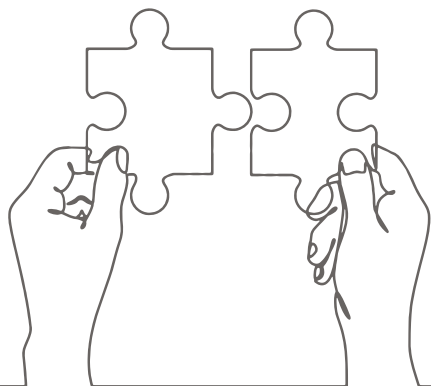
J'ai toujours été passionnée par l'humain et la compréhension des relations humaines.

Tout mon parcours en entreprise a été riche d'enseignements et très épanouissant. Pour autant j'ai pu y observer les maux et les conséquences du stress sur l'état physique et émotionnel de mes équipes pour lesquelles il n'était pas toujours facile de concilier la vie personnelle et professionnelle.

Ma pratique est une synthèse de mes différentes formations (médecine traditionnelle chinoise, coaching, sophrologie) et s'adaptera à vos besoins.

Ma connaissance du monde de l'entreprise et des grands groupes (mes expériences professionnelles : groupe Casino, groupe Galeries Lafayette, groupe La poste, enseigne Alain Afflelou) me permettent de vous accompagner pour optimiser vos organisations et les performances de vos équipes.

Ma conviction profonde : Prévenir plutôt que guérir et donner du sens plutôt que des objectifs.



GD accompagnement
Libérez vos ressources !

**NOUS ADAPTONS
NOS PROPOSITIONS
À VOS BESOINS**

Demandez-nous un devis :

contact.gdaccompagnement@gmail.com