



LES PRESTATIONS

- Les ateliers en Entreprise
 - Les formations
 - Les conférences
- Les séances de sophrologie
 - Le coaching individuel

Les Ateliers en Entreprise : un format en 1h30



Comment trouver l'équilibre entre sa vie privée et sa vie professionnelle ?

- Des outils pour réfléchir
- Des méthodes pour gérer ses priorités
- Des expériences inédites



Bien-être et performance

- Des techniques simples pour gérer son énergie physique et mentale
- Des exercices réutilisables au quotidien pour améliorer sa qualité de présence et de discernement
- Des pratiques à mettre en place pour prendre du recul



Gérer son stress au quotidien

- Mieux se connaître pour mieux comprendre comment nous fonctionnons sous stress
- Des respirations pour apaiser le mental
- De la relaxation pour détendre et soulager le corps



Vigilance au travail et sommeil : une étroite relation

- Des apports théoriques pour mieux comprendre le sommeil
- Des conseils pratiques pour retrouver un sommeil réparateur
- Des techniques spécifiques pour gérer l'endormissement et les réveils nocturnes

Les Ateliers en Entreprise

un format en 1h30



Confiance et sérénité

- Des techniques d'ancrage et des méthodes de respiration consciente
- Des outils puissants pour retrouver l'estime de soi
- La visualisation positive : une technique empruntée aux sportifs de haut niveau qui active la réussite



La créativité au service de l'esprit d'équipe

- Exercice de préparation en mouvement
- La sophroludique au service de l'équipe
- Co-création en équipe d'une fresque à son image



Faire émerger ses ressources

- S'appuyer sur ses forces plutôt que se focaliser sur ses faiblesses
- Identifier ses ressources et les mettre au service du collectif
- La méthode appréciative et ses bénéfices en Entreprise



Se préparer à réaliser son projet : le voyage du Héros

- Préparer un projet personnel ou professionnel étape par étape
- S'inspirer de la parabole du Héros pour envisager les obstacles et les ressources pour y faire face
- Apprendre à se faire confiance, à avancer en sérénité et tranquillité dans le futur

Les formations sur 1 ou 2 jours :

Pour approfondir, acquérir des savoirs et amorcer le développement de compétences nouvelles :

- Gérer les situations difficiles : l'efficacité sans le stress
- Privilégier l'action réfléchie à la réaction non maîtrisée
- Communiquer sereinement
- Etre acteur de sa santé physique et mentale

Les programmes sur-mesure :



Les conférences (entre 1h et 1h30)

Elles s'adressent aux entreprises souhaitant sensibiliser un grand nombre de personnes à un sujet lié à la qualité de vie au travail.

Il s'agit de conférences participatives et interactives où l'implication du public est requise.

Les thèmes proposés :

Vie privée et vie professionnelle : comment atteindre l'équilibre ?

Bon stress ou mauvais stress, comment le reconnaître et le gérer ?

Prendre soin de son énergie : faire développement durable de Soi !

La posture professionnelle : l'attitude gagnante (pour étudiants aux grandes écoles de commerce)

Les séances de sophrologie

Quelques objectifs possibles :

- S'adapter à un changement
- Prévenir le Burn out
- Retour au travail après un Burn Out
- Mieux gérer son énergie
- Gérer son stress
- Etc...

Déroulement

- En 3 temps
 - Un temps d'échanges
 - la séance guidée assise ou debout
 - Un autre temps d'échanges pour recueillir ce qui a été vécu durant la séance

Rythme

- Hebdomadaire
- Bi mensuel

Durée

- Entre 5 et 8 séances d'1 heure

Le coaching individuel

Le coaching est un processus qui permet au client **d'approfondir sa connaissance de lui-même pour développer sa performance.**

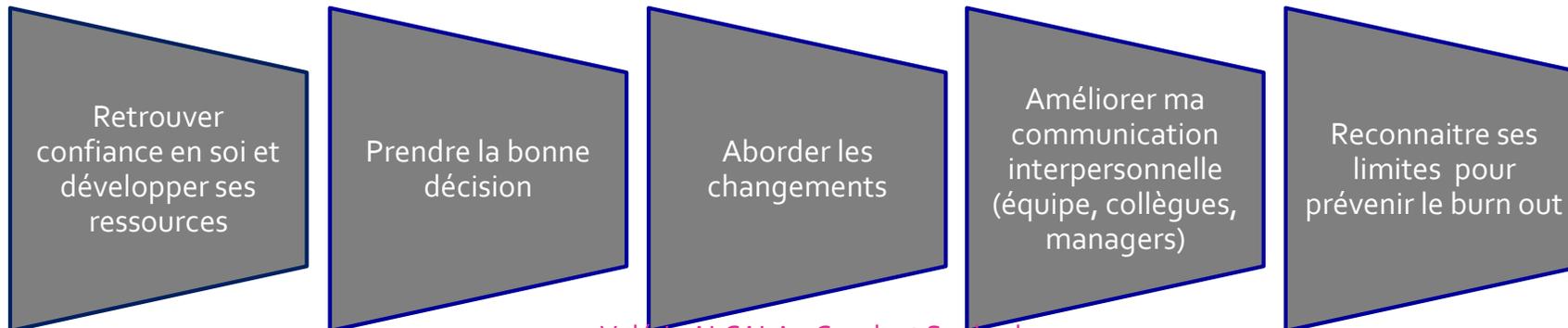
Il n'est ni du conseil, ni de la formation, ni une psychothérapie,

Les résultats **sont concrets et mesurables** dans la vie professionnelle et personnelle.

Le coaching peut se pratiquer en séances **de face-à-face** ou par **skype**.

Ces séances peuvent être assorties d'échanges écrits par e-mail et **des actions sont à mener** entre les séances.

Quelques thèmes propres au coaching :



Profil de l'intervenante :

Valérie ALCALA



Diplômes :

- Diplômée de philosophie (Paris 1 - Panthéon-Sorbonne)
- Master en Management et développement des Ressources Humaines (IGS Paris)
- Coach diplômé d'Etat (Paris 2 - Panthéon-Assas)
- Sophrologue caycédienne, diplôme de spécialisation en gestion du stress (Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne)

Expériences :

- 25 années d'expérience en DRH de grands groupes de l'électronique de défense à l'industrie pharmaceutique en passant par le secteur hospitalier
- Entrepreneure depuis 2012 : formatrice, conférencière, coach et sophrologue.

Ils lui font confiance :



Contact : Valérie Alcalá Coaching

27 traverse Jules Guesde - 92100 Boulogne-Billancourt

Tel : 06-60-61-04-40

E-Mail : valcala83@gmail.com

Site internet : www.valeriealcala-coaching.fr