

Bien-Etre au travail

Interventions

adaptées selon les besoins et les choix de l'entreprise

- Atelier à thème
- Cours collectif de yoga-relaxation
- Accompagnement individualisé
(Sur demande)

Des méthodes pour s'exercer à :

- Prendre soin de soi
- Gérer ses émotions
- Revoir ses besoins
- Planifier son temps
- Valoriser sa créativité
- Coopérer dans la justesse

Pour toute demande de renseignements ou de devis :

06 77 82 92 59
pilette.sylviane@neuf.fr
www.yoga-artdevivre.com

Sylviane Pilette

A travers mon expérience professionnelle au sein de cabinets comptables et d'entreprises, j'ai pu ressentir de l'anxiété et de ce fait, j'ai pris conscience de l'importance de remédier aux difficultés liées au stress. Puis, le yoga m'a fait découvrir la corrélation entre le corps et l'esprit. Au fil des années, cette passion est devenue ma profession. Depuis 2011, j'exerce à temps complet mes activités de gestion du stress et des émotions ainsi que le yoga.

Membre de la FNEY (Fédération nationale des enseignants de yoga)
Enseignante de Yoga depuis 2001.

Formation aux émotions d'après le concept énergétique du corps humain depuis 2008.



Sylviane Pilette

Bien-Etre au travail

Confiance et motivation dans l'évolution d'un parcours professionnel.

Gestion du stress et des émotions

- Atelier à thème
- Cours de yoga-relation
- Accompagnement individualisé

06 77 82 92 59
pilette.sylviane@neuf.fr
www.yoga-artdevivre.com

Bien-Etre au travail

Atelier à thème

Objectifs :

- Optimiser la capacité d'attention au bénéfice de la qualité de travail
- S'adapter aux changements et s'impliquer dans les tâches confiées.
- Améliorer la qualité de la communication pour nourrir l'esprit d'équipe

Les moyens proposés :

- Exercices de détente-relaxation et de tonification
- Identification et compréhension des sources de stress pour se libérer des émotions
- Conseils et échanges interactifs suivant le thème choisi

Un résumé sera remis à chaque séance aux participants.

Cours collectif de yoga-relaxation

Objectifs :

- Se recentrer pour restaurer les forces et ressources physiques, émotionnelles et mentales

Moyens proposés :

- Détente
- Etirements
- Enchaînements
- Postures

Des conseils proposés pour un mieux être au quotidien.



Accompagnement individualisé

Objectif :

Soutenir, conseiller et accompagner la personne dans ses difficultés et questionnements rencontrés au cours de sa vie professionnelle et/ ou personnelle.

Les moyens proposés :

- Exercices de détente-relaxation et de tonification
- Identification et compréhension des sources de stress pour se libérer des émotions
- Proposition de méthodes adaptées à la personne pour faciliter la mise en place de ses objectifs.

Un document personnalisé sera remis à la fin de chaque entretien.