

Comment se passe le partenariat ?

En fonction de vos objectifs nous déterminons ensemble le cadre sur-mesure :

> le bon format

- Formations
- Ateliers
- Conférences
- Coaching

> la bonne durée

- Formation de 1 ou 2 jours
- Atelier de 3 h à la journée
- Conférence de 1h à 2 heures
- Coaching de 1h ou une journée

> le bon rythme

- Tous les 15 jours
- Tous les mois
- Tous les deux mois

> la bonne formule de contenu en fonction de vos objectifs

- Méthodologie
- Thèmes
- Contenus pédagogiques

« C'est le bonheur qui crée la performance et non l'inverse »
Y.Noah



Rachel Ponçon
15 ans d'expérience en tant
que Formatrice et
Naturopathe

370 route de Grâne
26270 Mirmande
contact@rachelponcon.fr

06 13 93 13 00
www.rachelponcon.fr



Accompagner vos
collaborateurs
vers un mieux-
être en entreprise

Formations - Ateliers - Coaching
www.rachelponcon.fr



Vers un mieux-être dans les missions quotidiennes en entreprise

Je vous propose des solutions et des outils concrets pour :

Améliorer la qualité des **relations professionnelles**

Appliquer la **communication non violente** pour désamorcer les situations difficiles

Développer une meilleure **affirmation de soi**

Mieux **gérer le stress** avec les méthodes naturelles de détente

Équilibrer votre alimentation pour retrouver de l'énergie

Mieux communiquer pour gagner en efficacité dans le travail

« Accompagner vos collaborateurs vers un mieux-être au sein des entreprises afin d'optimiser la performance et l'efficacité professionnelle »

ACTION SUR 3 PILIERS DU MIEUX-ÊTRE

Je propose d'accompagner vos collaborateurs sur 3 PILIERS du Mieux-Être grâce à des méthodes éprouvées et mises en oeuvre concrètes pour progresser durablement.



PILIER 1 GESTION DU STRESS

OUTILS

Naturopathie
Techniques naturelles de respiration
Relaxation



PILIER 2 AFFIRMATION DE SOI

OUTILS

Exercices pour retrouver estime et confiance en soi
Cahier d'entraînement
Jeux de rôles



PILIER 3 COMMUNICATION BIENVEILLANTE

OUTILS

Coaching image
Méthode basée sur les fondements de la CNV (communication non violente de Rosenberg)