



VOTRE ENTREPRISE  
a des besoins spécifiques, elle mérite une  
réponse personnalisée

 Nous définissons ensemble vos objectifs :

- Réduire le taux d'absentéisme
- Augmenter la qualité de vie au travail
- Faire progresser l'efficacité de vos salariés
- Trouver leur équilibre vie pro/vie perso....

 Selon votre cahier des charges, des interventions ponctuelles,  
récurrentes ou permanentes :

- . Conférences
- . Séances en groupes (5 à 20 participants/séance)
- . Séances individuelles (accompagnement au changement,  
problématiques personnelles)
- . Ateliers à thèmes\* (20 à 30% de théorie/70 à 80% de  
pratique)
- . Ateliers de relaxation
- . Permanence hebdo ou mensuelle dans vos locaux

 Suivi et mesure de l'atteinte de vos objectifs

Dans vos locaux ou sur vos lieux de séminaires, en France comme à  
l'international, avec toute la souplesse que nécessite la gestion de l'humain

\*Exemples d'ateliers à thèmes: Ice breakers pour la cohésion d'équipe, Gestion  
du stress, Equilibre vie pro/vie perso, Je gère mes émotions, J'apprends à  
communiquer efficacement (CNV), Initiation à la Sophrologie, Initiation à la  
méditation de pleine conscience, Je retrouve un sommeil de qualité, J'améliore  
ma mémoire et ma concentration, Je réussis ma prise de parole en public,  
J'entretiens mon équilibre....

NELLY KERBIRIOU  
Sophrologue certifiée et Coach Bien-Être

+33 (0)6 10 37 07 38

[www.ma-source-zen-sophrologie.com](http://www.ma-source-zen-sophrologie.com)

[masourcezensophrologie@gmail.com](mailto:masourcezensophrologie@gmail.com)

<https://www.linkedin.com/in/sophrologue94/>

Conditions sur demande

N° SIRET : 822 720 116 00026



  
LA CHAMBRE SYNDICALE DE LA  
SOPHROLOGIE

 KhépriSanté



NELLY KERBIRIOU  
Sophrologue certifiée et Coach Bien-Etre  
18 ans d'expérience professionnelle en entreprises

Gestion du stress

Gestion des émotions

Accompagnement au changement

Renforcement de la cohésion d'équipe

Sommeil

Relaxation

Confiance en soi