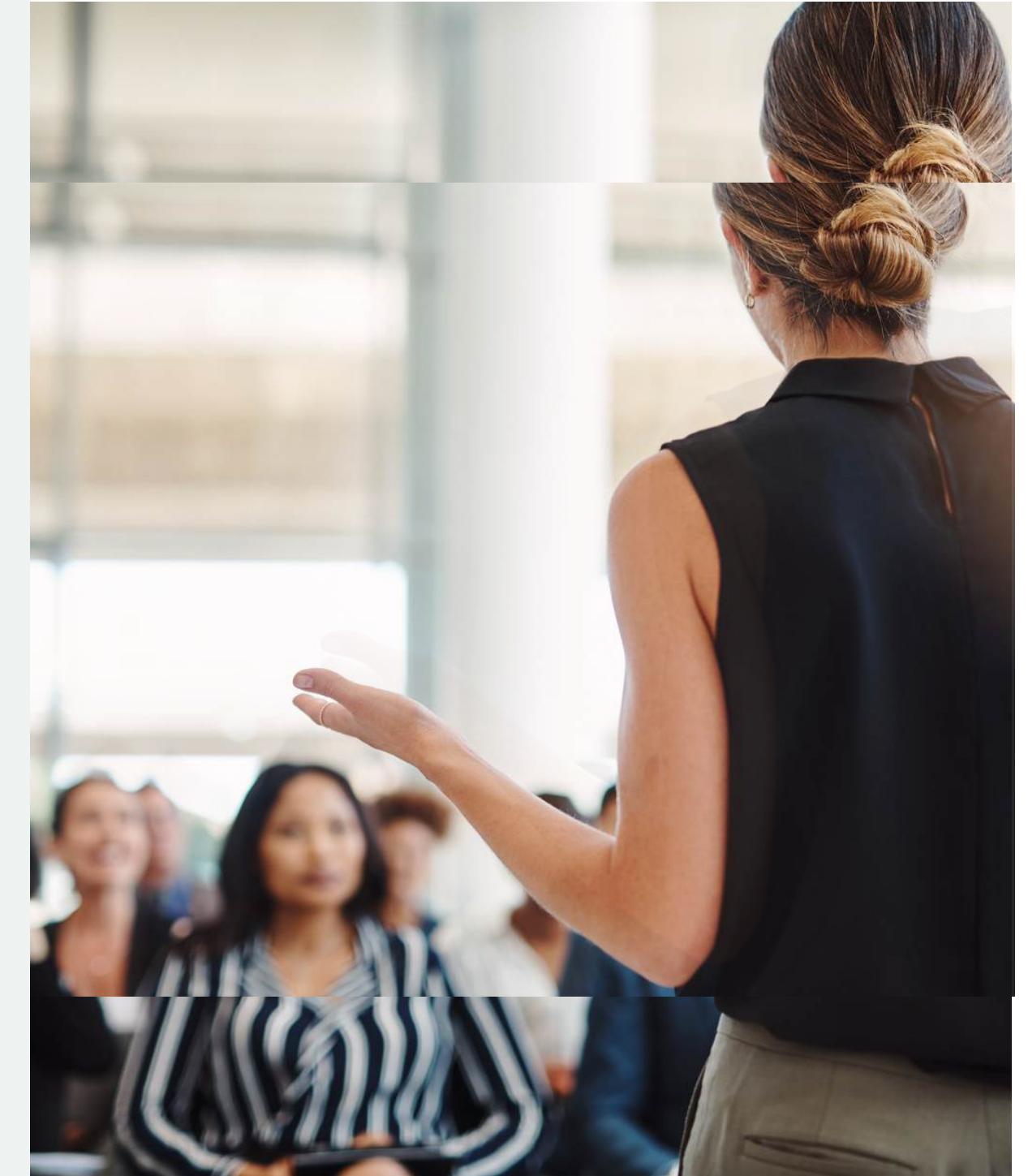


Et si vous transformiez  
les émotions de vos  
salariés... en force ?

---



# Qui suis-je ?

Constance Pereira  
Coach professionnel et sophrologue

**Reconvertie du monde du marketing sportif**, j'ai eu le besoin de redéfinir mes aspirations personnelles en accord avec ma vie professionnelle lorsque je suis devenue maman.

La **sophrologie** ayant été mon « échappatoire feel good » lors de défis personnels et professionnels, l'**envie de partager cette méthode** m'a naturellement poussée à me former professionnellement à l'IFS, 1ère école certifiée RNCP. Puis, j'ai enrichi mes compétences avec une formation en Hypnose Ericksonienne.

Suite à la naissance de mon 2ème enfant, **j'ai recentré mes priorités sur la raison initiale de ma reconversion : favoriser le « mieux-être » en entreprise !**

C'est pourquoi j'ai décidé de devenir également **Coach professionnel** en suivant la formation Métier de Coach à l'IFOD (certifiée RNCP).

Je suis également **certifiée en Intelligence Emotionnelle** (EQ-i 2.0 et EQ-i 360).

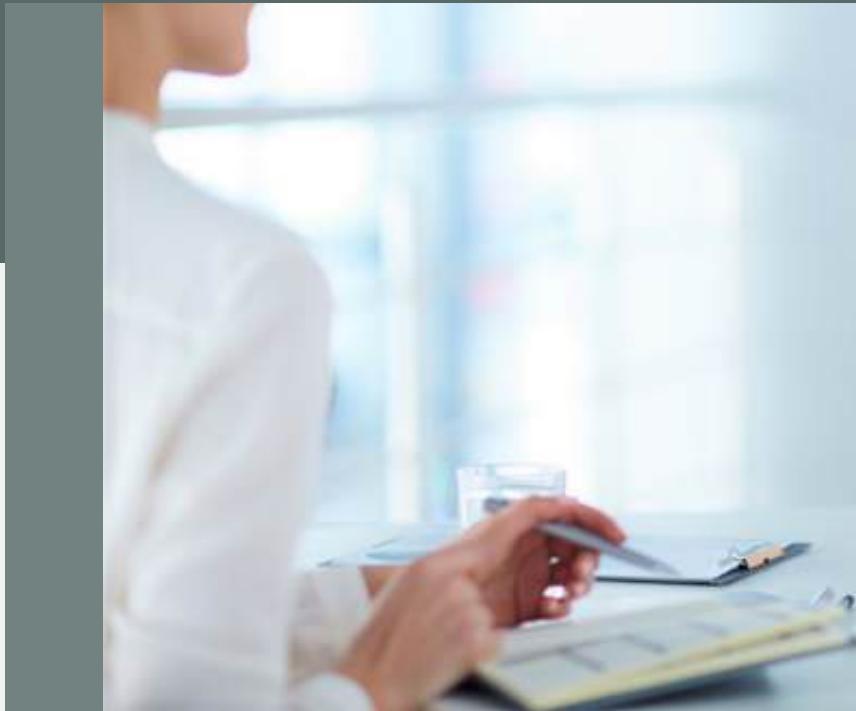


## Ma mission ?

Accompagner les professionnels à libérer et booster leur potentiel en les aidant à se poser les bonnes questions pour qu'ils puissent se sentir mieux dans leur tête, leur corps et par conséquent, dans leur travail et leur vie.

# Mes prestations

Pour des dirigeants et des salariés engagés !



## MIX COACHING & SOPHRO

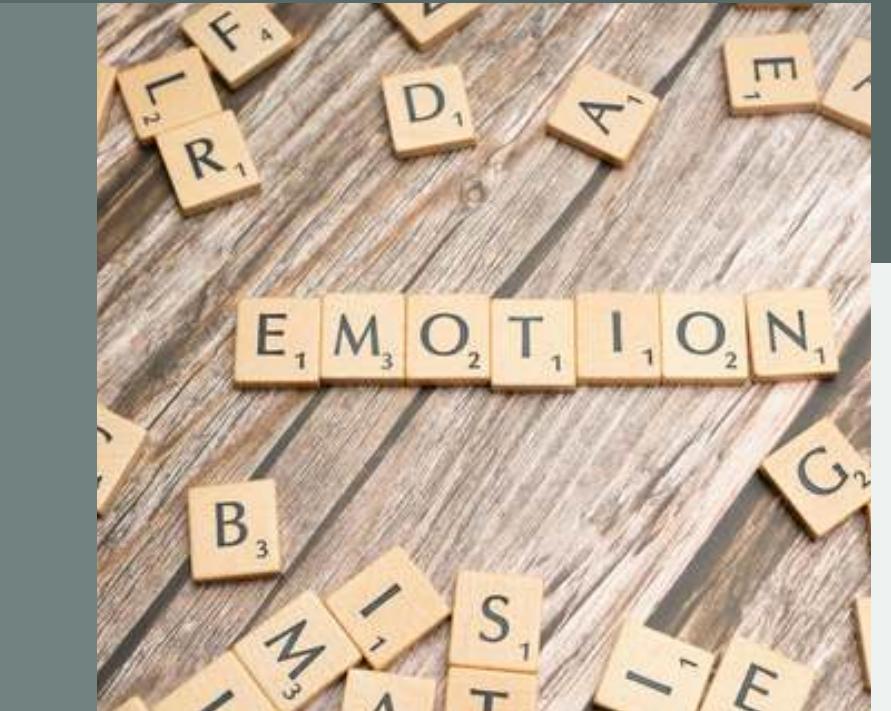
Un accompagnement personnalisé qui  
allie des séances individuelles de  
coaching et de sophrologie.

Le mariage de ces pratiques sera un  
atout majeur qui se révélera gagnant-  
gagnant pour l'entreprise et le salarié.



## SOPHROLOGIE

Une **parenthèse bien-être** pour vos  
collaborateurs qui leur permettra de  
mieux gérer le stress, de retrouver  
énergie et motivation sur leur lieu  
de travail.



## INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Chacun de mes coachings comprend  
l'EQ-i afin d'**identifier avec précision**  
**les forces et objectifs de**  
**développement.** Il est possible de le  
passer hors cadre d'un coaching,  
notamment avant un atelier collectif  
sur l'Intelligence Emotionnelle.

# PRESTATIONS INDIVIDUELLES



## POUR UNE TRANSITION EN DOUCEUR

### — PUBLIC

Salarié senior, en fin de carrière ou en cours de négociation de départ.

### — OBJECTIF : accompagner au départ après de nombreuses années dans l'entreprise

- Evacuer les frustrations et la colère
- Faire le deuil de l'entreprise et prendre du recul
- Faire le bilan des ressources et compétences
- Trouver un nouvel élan



## POUR UNE REPRISE EN CONFIANCE

### — PUBLIC

Salarié après un congé maternité/paternité ou après un congé long.

### — OBJECTIF : accompagner en douceur un retour efficace à la vie professionnelle

- Diminuer le stress et évacuer la fatigue
- Renforcer la motivation
- (Re)Trouver une harmonie vie pro / vie perso
- Dépasser ses croyances limitantes



# Exemples de packages

Coaching professionnel et Sophrologie

# Diagnostic EQ-i

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE est un ensemble d'aptitudes émotionnelles et sociales influençant la façon dont nous :

- nous percevons et nous nous exprimons
- développons et maintenons des relations sociales
- agissons dans la difficulté
- utilisons les informations émotionnelles de façon efficace et appropriée

L'EQ-i 2.0, premier instrument d'évaluation de l'IE validé scientifiquement, permet d'évaluer avec précision ses forces et ses axes de développement, et de mesurer son fonctionnement émotionnel et social en vue de s'améliorer.

Il permet d'identifier précisément les zones de travail et d'accélérer les prises de conscience pour équilibrer les compétences.

## Aperçu de vos résultats



Nom :



# PRESTATIONS COLLECTIVES



# Sophrologie

## Atelier collectif

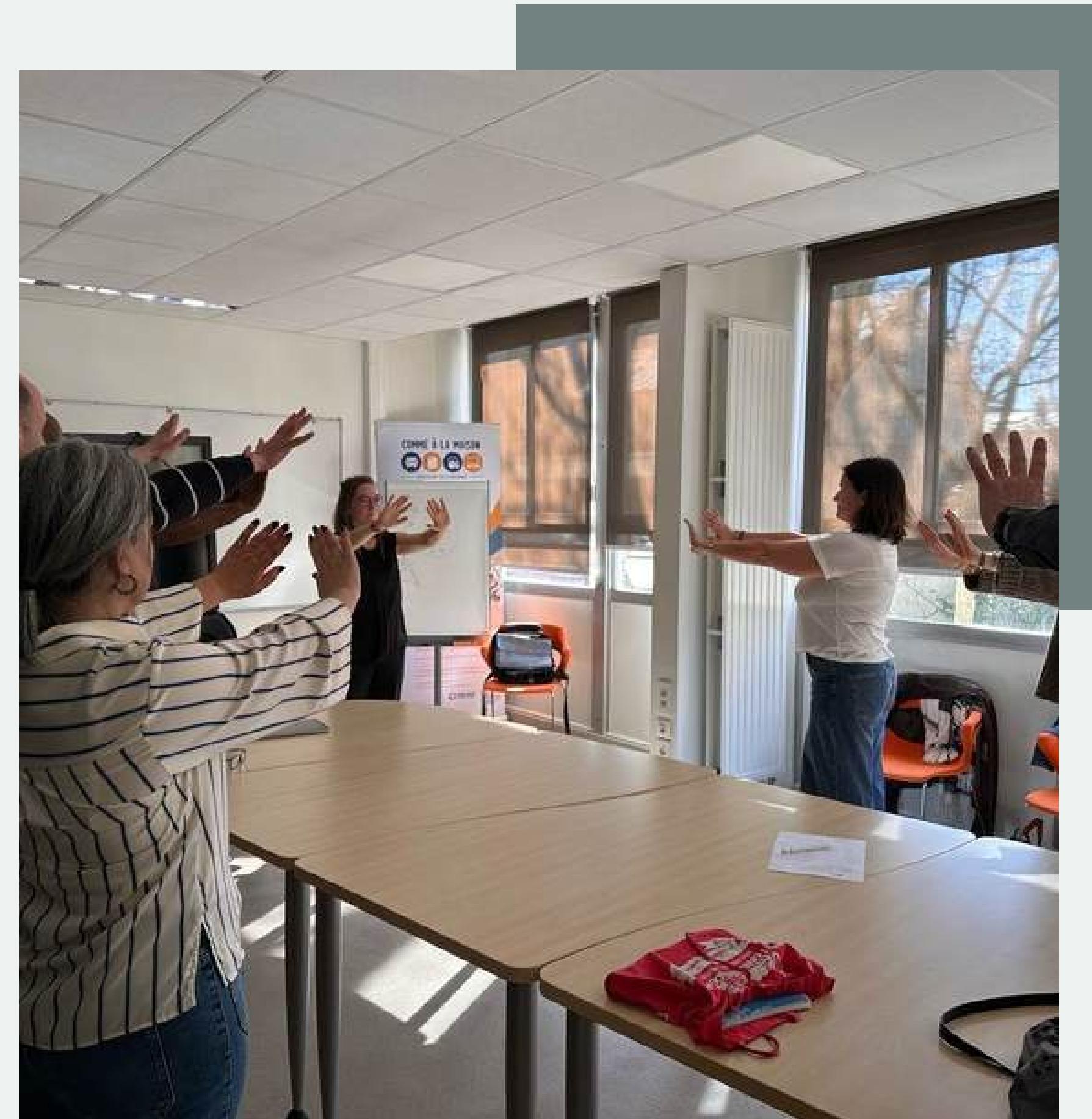
MES ATELIERS sont conçus pour s'adapter aux besoins spécifiques de votre entreprise et offrir des solutions pratiques pour favoriser le « mieux-être » au quotidien.

### ✓ Quelques avantages :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la concentration
- Gestion des émotions
- Renforcement de l'esprit d'équipe
- ...

✓ La sophrologie, véritable méthode "feel good" va vite trouver sa place dans votre quotidien et celui de vos collaborateurs !

✓ Les exercices pratiqués lors des séances sont destinés à être réutilisés au quotidien et seront d'une aide précieuse pour tous les moments de la vie, au travail ou la maison. Ils sont simples, adaptables et faciles à exécuter.



# Intelligence Émotionnelle

## Formation en deux ateliers :

Le premier initiatif pour découvrir les émotions et la place qu'elles ont dans toutes les interactions humaines ; le deuxième pour aller plus loin et transformer ses émotions au service de la performance.

### Niveau 1 - Initiation

- Appréhender les différentes émotions
- Comprendre leur impact dans toute interaction humaine

### Niveau 2 - Pour aller plus loin

- Identifier les différentes schémas émotionnels, le sien et ceux des autres
- Savoir réguler ses émotions





« L'accompagnement proposé alliant sophrologie et coaching m'a permis de prendre rapidement de la distance, de gagner en confiance et ainsi trouver un nouvel élan professionnel... merci Constance ! »

Christelle T.

# On en parle ?

Parce que je suis convaincue qu'allier coaching professionnel, intelligence émotionnelle et sophrologie est source d'efficacité pour les personnes suivies, je vous propose un accompagnement sur-mesure en fonction de vos besoins.

Constance Pereira

Coach professionnel et sophrologue

06 20 43 08 02 - [contact@constancepereira.com](mailto:contact@constancepereira.com)

[www.constancepereira.com](http://www.constancepereira.com)