

Bien-être et Relation(s) :

*Pour que la vie pro soit comme une danse
et non plus un combat*



**Résoudre les conflits et
améliorer vos relations**

**Danse, QVCT
et santé en entreprise**

**Formations
Sensibilisations
Séminaires & conférences
Cohésion d'équipe
Programmes sur mesure**



Formations - Ateliers - Conférences - Séminaires

Corps - Tête - Coeur
Comprendre le stress
et savoir le gérer

Relation(s) : l'art et la manière de
communiquer avec efficacité

Du tsunami à la maîtrise :
Émotions, mode d'emploi

Sommeil :
les clés pour dormir
comme un bébé



Troubles musculo-squelettiques :
Préserver pour éviter le pire

Burn out :
ne pas s'effondrer
se relever



Insufflez un *n o u v e a u m o u v e m e n t* dans votre entreprise

L'humain constitue la ressource clé de votre entreprise, de votre structure. **Un professionnel qui se sent bien est un professionnel qui travaille mieux.** Cela participe à l'**efficacité**, à l'**engagement**, la **motivation**, à la confiance, la créativité.

Les enjeux :

- ne pas laisser le stress, la pression dégrader les relations, l'ambiance et la qualité du travail.
- **déminer les tensions** et permettre à chacun de **déployer ses compétences** et ses talents **au service de l'entreprise.**

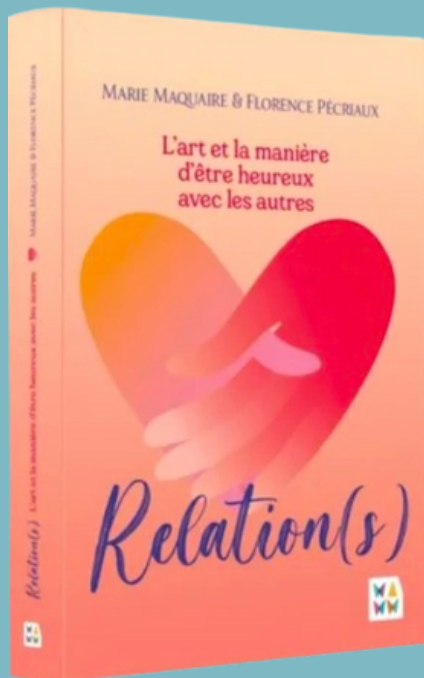
Or, **des outils, des techniques** existent pour rester serein, professionnel et performant, pour relever les challenges en déployant ses compétences et ses ressources et faire naître le meilleur du collectif.

Mon métier est de les transmettre, par une pédagogie concrète pour comprendre et surtout mettre en pratique les solutions.



Relation(s) l'art et la manière de communiquer avec efficacité

"La plupart des tensions naissent dans les relations"



Je vous propose des ateliers, des conférences et une formation pour

- Rendre visible **ce qui se joue dans la relation professionnelle** : le positionnement, la qualité relationnelle, les états intérieurs et les jeux psychologiques ;
- Acquérir les principes essentiels d'une **communication optimale** ;
- Acquérir des outils pour la gestion de soi dans la relation.

Basée sur le livre dont Florence est co-auteure.

Durée : 2 à 3 heures en atelier découverte.

Formation complète sur 2 jours.

Tarif de base : atelier : 210 € HT + déplacement.

Formation : 2500€ HT + frais de déplacement.

Prise en charge possible par votre OPCO



Corps - Tête - Coeur : comprendre le stress et savoir le gérer



Des **ateliers** pour

- Échanger sur le stress, ses indicateurs, ses conséquences ;
- Acquérir des techniques pour mieux gérer le stress au quotidien ;

Une **formation** approfondie

- pour comprendre les mécanismes du stress
- Expérimenter des techniques pour les désamorcer ;

Durée : 1h à 3h en atelier découverte : Tarif : 150€ HT/h + déplacement.

Formation approfondie sur 2 jours. Tarif : 1800€ HT/h + déplacement.

Prise en charge possible par votre OPCO - sur devis



Les émotions : du tsunami à la maîtrise



L'**atelier** est fait pour

- Échanger sur les émotions ;
- Acquérir des techniques pour mieux gérer les émotions dans la vie professionnelle ;

La **formation** permet de

- comprendre leur rôle, leur fonctionnement ;
- savoir les mettre à notre service.

Durée : 1h à 3h en atelier découverte : Tarif : 150€ HT/h + déplacement.

Formation approfondie sur 1 journée. Tarif : 980€ HT/h + déplacement.

Prise en charge possible par votre OPCO - sur devis



Sommeil : des clés pour dormir comme un bébé



Un atelier pour

- Échanger, comprendre le sommeil, ses mécanismes et ses blocages ;
- Acquérir des techniques pour mieux dormir et pour une récupération efficace ;

Durée : 1h à 3h en ateliers de sensibilisation.

Tarif : 210€ HT/h - + déplacement.

Prise en charge possible par votre OPCO - Sur devis



Burn out : prévenir pour éviter de tomber



Une formation pour

- Comprendre les mécanismes du stress jusqu'à l'hyperstress et au burn out ;
- Identifier ses propres indicateurs ;
- Acquérir des outils pour prévenir l'hyperstress et le burn-out ;

Durée : 2 jours.

Tarif : 1900€ HT + frais de déplacement.
Prise en charge possible par votre OPCO - Sur devis



Prévention des Troubles musculo-squelettiques



Des ateliers conçus pour

- Échanger et mieux comprendre les troubles musculo-squelettiques ;
- Acquérir des techniques simples à utiliser au quotidien ;

Durée : 1h à 3h.

Tarif : 200€ HT/h + déplacement.

22 millions de journées de travail
sont perdues à cause des TMS,
2 milliards d'euros par an.

Des habitudes simples permettent de
mieux les prévenir.



Séminaires & cohésion d'équipe

Les Conférences Relation(s)

Des conférences vivantes, ponctuées d'histoires et d'anecdotes qui illustrent l'approche Relation(s) pour booster la qualité de nos relations et les rendre plus épanouissantes.

Durée : 45mn + temps d'échange.

Tarif : 350€ HT + frais de déplacement.



Sophro dansée : le bien-être en mouvement

Une expérience bien-être unique à vivre en équipe, un moment ludique, joyeux et créatif ; un espace de détente pure, en musique, en pleine conscience et en mouvement.

Durée : entre 1h et 3h. Par groupe de 12 pers max

Tarif : 180€/h - Forfait 3h : 450€ HT + déplacement.



Rando sophro Bien-être

Vivre en équipe un moment parenthèse où la nature s'allie aux pratiques de détente, de respiration, pour se ressourcer et être au top de ses performances.

Durée : 1 à 2h environ. Par groupe de 12 pers max.

Tarif : 250 €/h HT + déplacement.



Programmes sur mesure

Impulser le bien-être et la joie dans votre entreprise

Et si l'on pensait pour vous et vos collaborateurs un accompagnement unique, puisant dans l'ensemble de mes pratiques : l'approche Relation(s), la sophrologie dansée (ou pas), l'écriture, la marche en pleine nature...

Ponctuel ou sur le long terme, Il s'agit d'impulser et d'inscrire des pratiques et des moments clés, exceptionnels mettant l'humain, la joie et le bien-être au coeur de votre entreprise.

Sur devis.



Supervision

Inscrire dans la durée la démarche QVCT

A la suite d'une intervention, vous ressentez le besoin de prolonger la démarche ? Et si l'on se voyait régulièrement ? La supervision inclut des temps de parole, d'écoute en toute bienveillance qui viennent compléter et éclairer la pratique.

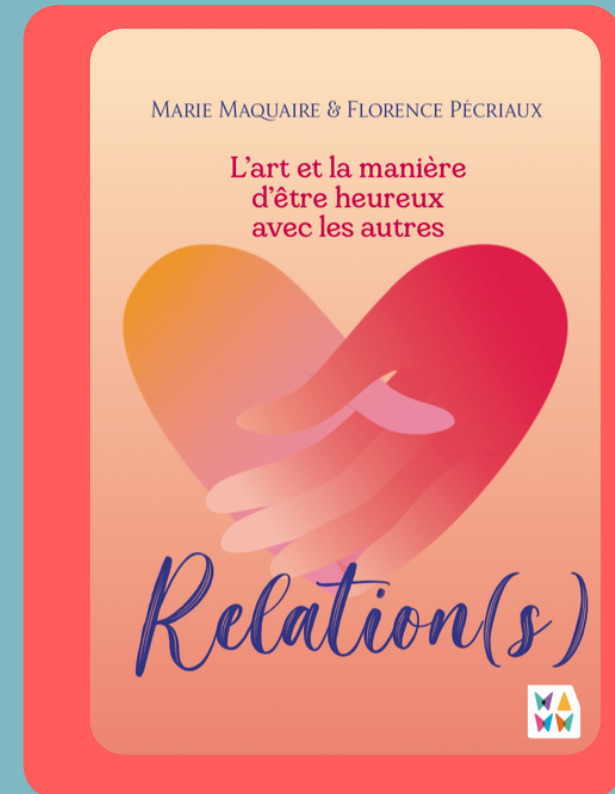
Sur devis.

Ils me font confiance



Le livre Relation(s)

“Relation(s), l’art et la manière d’être heureux avec les autres” : c’est le titre du livre dont je suis co-auteure avec Marie Maquaire. Publié chez Waww Éditions, il détaille l’approche Relation(s).



Qui je suis ?

Je suis **Florence Pécriaux**, je suis **consultante en qualité de vie au travail, sophrologue et spécialiste de la relation humaine**.

De ma vie de journaliste à mon cabinet de sophrologue, je rencontre trop de personnes impliquées, motivées, talentueuses et compétentes se noyer dans leur entreprise, dans leur vie professionnelle. Cette **pression massacre leur qualité de vie autant que leur travail**.

Ma propre expérience m'a menée loin dans les affres du stress, de la pression, de la tension relationnelle. Et puis, j'ai découvert et mis en pratique des **outils concrets** qui m'ont permis de mener une vie professionnelle remplie d'**énergie, de créativité, de motivation et de satisfaction**. J'en ai fait mon métier.



Dans mes interventions, je partage mes pratiques, mon expérience, ma pédagogie pour permettre à chacun de **prendre en main et mettre à l'oeuvre** toutes ses **capacités** pour se sentir à sa place, serein, efficace et pouvoir donner le meilleur de soi, pour soi et pour l'entreprise : **Relier "l'être" et le "faire", au bénéfice de tous**.



“Rencontrons-nous,
échangeons pour réaliser
le projet qui fera de
votre démarche QVTC
un projet authentique pour le
bien-être de vos collaborateurs,
au service de votre entreprise”

Florence Péciaux



Tél : 06 82 28 11 94

Mail : bonjour@florencepecriaux.com

site internet : florencepecriaux.com

**Hauts de France
Paris
Côte d'Azur**

