



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

CRÉATIVITÉ

COHÉSION D'ÉQUIPE

GESTION DU STRESS

ATELIERS

CONFÉRENCES

SOINS

**Une équipe
pluridisciplinaire
au service de vos
collaborateurs !**

06 13 15 62 08



psyetcompagnie@yahoo.com

UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE !



Psy&Compagnie se positionne auprès des entreprises et de leurs collaborateurs pour les accompagner dans leurs besoins de bien-être au travail.



Chaque format est adaptable à différents publics et à des contextes variés.

Nous apprécions d'échanger avec vous afin d'ajuster la forme, le contenu ou la durée à vos besoins et contraintes.



Nous sommes également en mesure de créer de nouvelles interventions en cohérence avec le thème de votre événement ou le besoin de votre public.

“Le bien-être au travail, un moyen de prévention des risques psychosociaux”

“64 % des salariés français déclarent ressentir du stress au travail au moins une fois par semaine”

“La collaboration sur le lieu de travail peut améliorer de 15% le nombre d'innovations réussies”

L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE



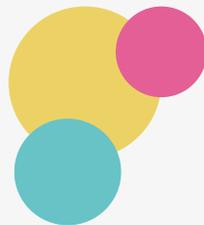
Audrey Avarello

Psychanalyste, Danse-art thérapeute



Cécile Cellier

Photographe & Art Thérapeute



Iwona Kuć

Réflexologue



David Laristan

Accompagnement psycho pédagogique
et thérapeutique



Louise Piquepal

Art-Thérapeute Co-créative

Psy&Compagnie
est un collectif de
professionnel.les de la
thérapie, praticien.ne.s
de soins et artistes.



Bernadette Planes

Coach Vocal - Animatrice yoga du rire



Josep Ruiz Sebastia

Praticien en Intelligence Émotionnelle
Kinésithérapeute

L'objectif de
l'association est d'offrir
des temps
d'exploration de soi, de
façon ouverte et
simple.



Annabelle Scholly-Lotz

Praticienne de Shiatsu - Do-In



Carole Tranier

Sophrologue

SOMMAIRE DE NOS PRESTATIONS

Devis
personnalisé

Ateliers
et outils
modulables

Sur votre lieu
de travail

1

ÊTRE ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE
Ateliers et conférences

2

GESTION DU STRESS
Ateliers et conférences

3

CRÉATIVITÉ ET COHÉSION D'ÉQUIPE
Ateliers

4

POUR ALLER PLUS LOIN
Cycles d'approfondissement collectif

5

POUR ALLER PLUS LOIN
Cycles d'approfondissement individuel

6

POUR PASSER À L'ACTION

ALIMENTATION ANTI BURNOUT

Conférence - Nutrition - 1h30

Apprendre les bienfaits de la nutrition sur nos émotions et le stress.

ÊTRE BIEN DANS SA VOIX

Conférence - Coaching vocal - 1h

Savez vous que "la voix est l'expression profonde de notre Être" ? Être bien dans sa voix c'est comme être bien dans ses baskets ou dans son corps. Une conférence sous l'angle du développement personnel où nous partagerons notre expérience, recherches et conseils pour vous aider à vous sentir mieux dans votre voix.



SENSIBILISATION AUX VIOLENCES SEXUELLES

Conférence participative - Art-Thérapie - 2h

Informations sur les aspects juridiques et judiciaires.
Chiffres clés et mécanismes / Symptômes neurophysiologiques.
Questions Réponses.



PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Atelier - Kinésithérapie - 1h30

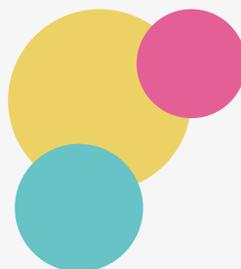
Apprendre les gestes et les postures à risque.
Connaître mieux les besoins de son corps.



GYM AU TRAVAIL - RESTONS SOUPLES !

Atelier - Kinésithérapie - 1h30

Apprendre à se détendre individuellement et collectivement.
Prendre conscience de sa propre souplesse.
Se relaxer avec la respiration consciente.
Tonification générale du corps.





LIBÉRER LES TENSIONS DU QUOTIDIEN

Atelier - Do-In Automassage - 1h30

Apprendre une routine d'automassage pour devenir autonome dans son mieux-être.

Respiration, points d'acupuncture, étirements des méridiens. Libérer les zones douloureuses, les émotions stagnantes, les pensées polluantes.



MON ÉQUILIBRE AU TRAVAIL

Atelier - Danse-thérapie -2h

Trouver l'équilibre avec soi-même et avec les autres, c'est un mouvement permanent ! Aucun niveau de danse requis.

Atelier de mouvement libre adapté à toutes et tous.



L'ART DE FAIRE DES PAUSES

OU COMMENT PERDRE DU TEMPS POUR EN GAGNER

Atelier - Sophrologie - 1h30

Faire de courtes pauses pour se relaxer, mieux se concentrer et remobiliser ses forces. Mouvements doux, étirements, relâchement des tensions physiques et mentales.





ÉCOUTER LES MESSAGES DU STRESS

Conférence - Atelier - 1h30

Neuro-Physiologique et Psychologique.

Un temps d'échange et de partage de connaissances sur la thématique du stress.

Nous aborderons ses enjeux, sources et impacts dans le corps et dans la psyché.

Expressions corporelles et créatives, partages.



SE RELIER À SES BESOINS

Atelier Conférence - Intelligence émotionnelle / Art-thérapie - 2h

Mieux comprendre ses émotions et leurs besoins. Travailler les besoins individuels, apprendre les besoins fondamentaux.

ÉMOTIONS ET VOIX

Atelier - Coaching vocal - 1h

Mieux comprendre le message des émotions essentielles (peur, colère, tristesse, joie) et les besoins qui y sont liés pour améliorer sa communication dans le milieu professionnel et personnel. Exercices pour libérer les émotions par la voix.



RELAXATION PROFONDE PAR LE SON

Atelier - Art-Thérapie - 1h

Atelier pour se détendre en profondeur grâce aux sons (tambour et voix). Météo intérieure, aquarelle et relaxation profonde.

SE PRENDRE EN MAIN - MIEUX GÉRER SON STRESS

Atelier - Réflexologie 1h30

Le stress - comment "se prendre en main" pour mieux l'affronter au quotidien ? En savoir plus sur les mécanismes du stress.

Découvrir et apprendre les gestes d'auto-stimulation sur le visage, les mains et les pieds, pour un usage pratique et régulier...





GÉRER SON STRESS EN PRENANT DU RECUL

Atelier - Sophrologie - 1h30

Séance de sophrologie pour s'entraîner à la prise de recul.



ÊTRE ACTEUR DE MON BIEN-ÊTRE

Atelier - Do-In Automassage - 2h

Apprendre une routine d'automassage pour devenir autonome dans son mieux-être. Porter attention à son état physique, psychique, émotionnel. Prendre conscience de son corps, de ses frontières. Régulation du système nerveux, travail sur le diaphragme et points d'acupression spécifiques.

TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Atelier T.O.P.- 1h

Atelier abordant la respiration, la relaxation, la motivation, le sommeil, le stress et la personnalité, sous forme théorique et pratique.

Le but est de créer une "boîte à outils" permettant de se détendre ou de se redynamiser selon le besoin du moment.



UN DESSIN VERS L'APAISEMENT

Atelier - Art-Thérapie Co-créative - 2h

Par le dessin, dépôts individuels des ressentis et difficultés émotionnelles ou psychiques. Analyse collective des points communs.

Soins individuels et constructions positives par le dessin.



LA FLEUR DES BESOINS

Atelier - Intelligence émotionnelle - 1h30

Mieux comprendre ses émotions et leurs besoins.

Travailler les besoins fondamentaux, individuels et collectifs.

OUVRIR LA PAROLE

Atelier Débat - 1h

Thèmes choisis par les participants, la discussion peut être menée dans un but de résolution de problèmes relationnels, de libération de la parole ou d'exploration d'un concept ou d'une notion en lien avec l'activité de l'établissement.



ACCEPTATION ET EMPATHIE

Atelier - Dramathérapie - 2h

La mise en mouvement du corps, à travers de petits jeux ludiques, permet une exploration des sentiments et des relations. Ces ateliers sont propices au développement de l'acceptation de soi et de l'empathie envers les autres. Ils ont une visée sociale de mieux-vivre ensemble.



TEAM BUILDING PHOTOGRAPHIQUE

Atelier - Art-Thérapie / Photographie - 2h

Réflexion sur le portrait, comment je me vois et comment je vois les autres. Prises de vues, découverte et choix des images, partages. Exposition photographique.

SE SENTIR BIEN POUR ACCUEILLIR L'AUTRE

Atelier - Do-In Automassage - 2h30

Apprendre une routine d'automassage pour devenir autonome dans son mieux-être. Prendre conscience de son corps, de ses frontières. Relaxation au foulard en binômes / atelier de groupe ludique autour des sons. Atelier en 2 parties.



YOGA DU RIRE

Atelier - Animatrice yoga du rire - 1h

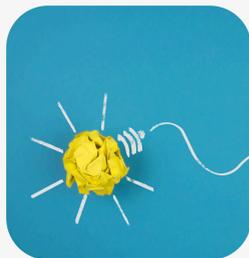
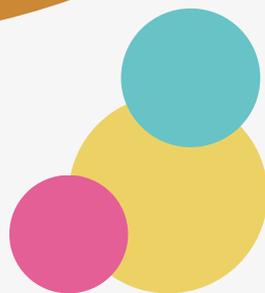
Atteindre un éclat de rire sans impliquer le mental et les pensées! Le rire permet de libérer sa voix, de mieux s'oxygéner, de développer une attitude positive face aux aléas du quotidien et d'augmenter la confiance en soi.



METTRE EN MOUVEMENT UNE ÉQUIPE

Atelier - Danse-Thérapie / Dramathérapie - 2h

Combinaison de la Danse-Thérapie et de la Dramathérapie, dans le but de multiplier les leviers pouvant mettre en mouvement les relations interpersonnelles des membres d'une équipe.



DÉCOUVRIR SES COMPÉTENCES POUR TROUVER SA PLACE

Atelier - Sophrologie - env. 2h

Laisser émerger ses compétences, capacités et ressources par le biais d'exercices doux basés sur la respiration, la détente musculaire, la visualisation positive et l'écoute de ses ressentis.



TROUVER QUELQU'UN QUI...

Atelier - Intelligence émotionnelle - 1h30

Distinguer différents aspects de son identité, ce qui nous différencie et ce qui nous est commun.

Apaiser, développer les relations au sein d'une entreprise.

Atelier dédié aux nouveaux arrivants.



L'ILE DÉSERTE ET LA BOUSSELE DES COULEURS

Atelier - Intelligence émotionnelle - 1h30

Mieux connaître son attitude dans un groupe. Apprendre ses points forts et ses points faibles dans la communication.

L'ARBRE DES QUALITÉS

Atelier - Art-Thérapie Co-créative - 3h

Atelier de dessin pour prendre conscience de ses qualités et compétences, au bénéfice de la confiance en soi, et au service du groupe.

Dessins individuels et réalisation collective.

CRÉATION / RE-CRÉATION

Atelier - Danse-Thérapie - 2h

Un atelier qui utilise le corps et son potentiel comme médium pour mettre et/ou remettre en mouvement par le jeu le processus de créativité d'une équipe.



ŒUVRER ENSEMBLE

Atelier - Art-Thérapie Co-créative - 2 ateliers de 3h

Première séance, dessin individuel : ma relation au travail, ma place dans le groupe/discussion et analyse.

Deuxième séance: concertation et réalisation d'une œuvre collective autour de la qualité que le groupe veut nourrir.



SE PRÉSENTER AUTREMENT, SE RENCONTRER

Atelier - Art-Thérapie - 2h

Une émotion, un portrait. Se découvrir à travers une image, un dessin.

Images, collages et écritures.

Atelier d'expression corporelle et créative.



L'ÉCOUTE ACTIVE ET LE JEU DES CHAPEAUX

Atelier - Intelligence émotionnelle - 1h30

Faire ressortir les facteurs qui contribuent à mieux communiquer.

Traduire les attitudes négatives en attitudes facilitantes. Adopter une écoute active.



DO-IN : AUTOMASSAGE JAPONAIS

Atelier collectif - 1h - sur site ou salle hors entreprise
Atelier hebdomadaire (trimestre/semestre/annuel)

Exercices respiratoires, mouvements et étirements des méridiens, stimulation de points d'acupressure. Le corps tout entier se met en mouvement, afin de libérer les zones douloureuses, les émotions stagnantes, les pensées polluantes. Effet immédiat ! La régularité des ateliers ne fait que renforcer les bienfaits.

SUPERVISION D'ÉQUIPE

Atelier - Psychoanalyse - 1h30. Fréquence à définir selon les besoins.

Partage de pratique. Analyse des enjeux collectifs propres à l'activité et aux fonctions de chacun.

TEAM BUILDING PHOTOGRAPHIQUE

Atelier - Art-Thérapie / Photographie - 2h sur un cycle de plusieurs ateliers

Réflexion sur le portrait, comment je me vois et comment je vois les autres
 Prises de vues, découverte, choix des images, partages.
 Exposition photographique.

ART-THÉRAPIE CO-CRÉATIVE

Ateliers collectifs - Art-Thérapie Co-créative

Projets sur plusieurs séances selon des thèmes spécifiques à la demande.
 Possibilité d'explorer d'autres médiations artistiques: peinture, collage, argile ...



ART-THÉRAPIE CO-CRÉATIVE

Séances individuelles - 1h30 - 3 séances minimum - sur site ou en cabinet

Accompagnement individuel par le dessin sur les difficultés émotionnelles ou psychiques, personnelles ou professionnelles. Interprétation des dessins et analyse des blocages, soins et constructions positives.

DÉSACTIVATION MULTI-SENSORIELLE

Atelier individuel - 1h /1h30 - sur site

Technique permettant d'être soulagé.e d'événements traumatisants du passé (dont le souvenir est conscient ou inconscient) ayant un impact négatif durable sur le quotidien. Elle peut également servir à diminuer la charge émotionnelle d'un événement à venir et à installer un état d'esprit aidant et constructif.



TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Atelier individuel - 1h - sur site

Série d'ateliers abordant la respiration, la relaxation, la motivation, le sommeil, le stress, la personnalité et la mémoire, sous forme théorique et pratique. Le but est d'approfondir la pratique afin de mieux accompagner chacun dans la personnalisation de sa "boîte à outils".



COACHING VOCAL

Atelier individuel - 1h - sur site

Respiration, placement de la voix parlée, aisance vocale, puissance, justesse.



SOPHROLOGIE ET RELAXATION

Séances individuelles - 3/4h à 1h15 - sur site ou en cabinet

Suivi individuel portant sur un objectif précis ou séances de relaxation pour se détendre.



ART-THÉRAPIE

Atelier individuel - 1h30 - 3 séances minimum - sur site

Écoute et dépôt des ressentis intérieurs, mouvement, consignes créatives adaptées en fonction de la personne et de la problématique amenée (argile, aquarelle, chant, photographie, collages...)

RÉFLEXOLOGIE

Séances individuelles - 20,30 ou 40 minutes - sur site

Les techniques manuelles douces de stimulation des points et des zones réflexes, sur les pieds, les mains et le visage. La réflexologie permet à notre corps une libération des tensions et procure une détente profonde. On retrouve l'état de relaxation et de repos, ce qui permet ensuite une meilleure gestion du stress au quotidien.

SHIATSU

Séances individuelles - 15 minutes ou 30 minutes sur chaise/table - sur site

Stimulation des points d'acupression, vitalité et détente. Soulage les tensions musculaires liées au stress et aux mauvaises positions de travail. Le corps et le mental sont à la fois apaisés et redynamisés. Un mieux-être est ressenti immédiatement.

SUPERVISION

Séances individuelles - 1h - sur site

Analyse du vécu personnel dans l'entreprise, séances confidentielles qui doivent s'inscrire dans un programme de suivi régulier.



En prévision de vos événements en lien avec le bien-être au travail, ou pour engager un accompagnement adapté aux besoins de vos équipes et de votre structure, contactez-nous pour des informations supplémentaires et un devis personnalisé.

Séminaires, congrès

Le bien-être sur site est une manière de véhiculer les valeurs de l'entreprise et témoigne du soin que vous apportez à vos clients, partenaires, collaborateurs.

Événementiel

Team building, séjours ou semaine du bien-être, ...

Accompagnement sur mesure

Prise en charge collective ou individuelle, développement du potentiel d'équipe sur le plan créatif et relationnel. Accompagnement vers un mieux être psychique et physiologique de chacun au sein de la structure.

Au plaisir de collaborer à vos projets,
L'équipe Psy & Compagnie.



06 13 15 62 08



psyetcompagnie@yahoo.com