

# ATELIERS

## ATELIER 1: INSERTION PROFESSIONNELLE

Thérapeute aussi titulaire d'un MBA « Outils de succès entrepreneurial » et du certificat de « Psychologie du Leadership », formée au Management, je propose un atelier d'insertion professionnelle en petit groupe (5 à 15 personnes).

Au-delà de la création d'un CV adapté et d'une lettre de motivation « désirable », les participants apprendront à :

- Gérer leurs émotions
  - Communiquer de façon claire et précise face à un décideur
  - Communiquer la motivation et l'esprit d'initiative à une équipe dans un cadre donné
  - Communiquer sur son identité propre et se construire une image sérieuse et professionnelle
  - Aborder les conflits de manière sereine grâce à l'intelligence émotionnelle
- Tarif. Journée : 680 euros. Demi-journée : 350 euros.

## ATELIER 2: FEMMES EN ENTREPRISE, BOOSTEZ VOTRE CARRIÈRE !

Je propose également un atelier destiné aux femmes en entreprise. Le contenu est le suivant :

- Femmes en entreprise : pérennisez votre carrière !
  - Réaliser son plein potentiel et asseoir son expertise par le biais de la formation personnelle
  - Eviter les pièges qui freinent l'évolution
  - Utiliser la thérapie cognitive pour relativiser les écueils
- Tarif. Journée : 680 euros. Demi-journée : 350 euros. 5 à 15 personnes.

## SESSIONS DE MOTIVATION

### SESSION 1: Se sentir inspiré / Devenir Inspirant au travail et dans sa vie personnelle

Objectif : Gagner les compétences interpersonnelles pour s'intégrer à une équipe et plus encore : pour inspirer les autres. Cet atelier aidera les participants à clarifier leurs idées sur le processus de travail en équipe.

- L'équipe : cette entité hétérogène formelle à interactions informelles
- Mentors et Concept de Mentoring
- Importance de la sous-traitance et de déléguer
- Compétences du travailleur inspiré / inspirant
- Donner un feedback efficace
- Méthodes basiques de résolution de problèmes
- Parler Valeur et non Jugement
- Relations interpersonnelles au travail : les erreurs courantes
- Les dangers de la divulgation de soi
- Le Défi façon version digne et respectueuse . Tarif. Journée : 680 euros. Demi-journée : 350 euros. 5 à 15 personnes.

### SESSION 2: Découvrir l'approche centrée sur la personne. Comprendre les valeurs centrées sur la personne.

Public : Personnes ayant un projet en rapport avec la relation d'aide ou la thérapie. Sphère sociale et/ou thérapeutes- indépendants du domaine psychocorporel.

- Empathie et Humanité
  - Promouvoir et défendre la vie privée, la dignité, les droits, la santé et le bien-être des personnes qui utilisent des services à vocation sociale ou thérapeutique alternative
  - Soutenir pour maintenir l'identité et l'estime de soi
  - Soutenir en utilisant des valeurs centrées sur la personne
  - Travail en collaboration pour assurer un soutien de qualité dans une optique compatissante
- Tarif. Journée : 680 euros. Demi-journée : 350 euros. 5 à 15 personnes.

## CONFERENCE BIEN-ETRE

(MODULABLE SELON VOS BESOINS)

Thématique : Pensée positive, Motivation et visualisation créatrice

Cette conférence est suivie d'une session de relaxation de 60 mn. Elle est basée sur des cas concrets, sur la pensée des grands auteurs et mentors de la psychologie du bonheur ainsi que sur ma propre expérience de la pensée positive appliquée au monde du travail. Elle aborde la question de la Visualisation créatrice, de la sophrologie et d'autres méthodes de bien-être. Elle permettra à chacun de réaliser qu'il possède en lui un potentiel illimité... Elle facilitera la compréhension du « lâcher prise » et son efficacité lors de situations stressantes ou conflictuelles.

Voici une invitation au voyage positif et à la concrétisation de vos rêves, véritable reconnexion à la paix intérieure et donc à la Confiance en soi !

Tarif. Journée : 680 euros. Demi-journée : 350 euros.

5 à 15 personnes.

## FORMATIONS EN TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- Relaxation progressive
- Sophrologie axée confiance en soi et apaisement des pensées parasites
- Technique Nadeau (Une technique régénératrice zen et douce venue du Québec)
- Jeux de rôle à visée thérapeutique (formatrice certifiée en Dramathérapie)

Module la demi-journée : 350 euros.  
Combinez 2 modules pour créer votre formation sur la journée : 680 euros.

5 à 15 personnes.

## Votre intervenante



Je suis Céline BARON, Thérapeute (Psychopraticienne et Sophrologue certifiée), Consultante en Leadership formée au Management niveau Cadres, titulaire d'un MBA (Master of Business Administration) option « Clés de réussite en affaires » et d'un diplôme en « Leadership Psychology ». Fondatrice de deux agences Conseil en Communication à Paris et de deux maisons d'édition en Ile de France. Ancienne Rédactrice en chef de publications économiques, financières, environnementales et technologiques (Innovation et High Tech). Formée au Jeu de rôle thérapeutique, à la SFBT et à la Thérapie Cognitive de Beck. J'apprends sans cesse dans le domaine du Développement personnel !  
La Vie, le potentiel de chacun et les comportements humains sont ma passion !

**Ma vocation ? Motiver les foules, transmettre la persévérance, répandre la Complétude ! Ma plus grande réussite ? La vôtre !**

### CONTACT :



06 56 77 02 11



baron.sophrologie@gmail.com



www.sophrologue-a-vichy.com



Cabinet BARON  
48 rue de Cronstadt  
03200 VICHY

## PRESTATION DE SERVICES

### INSERTION – MOTIVATION – BIEN ETRE AU TRAVAIL

Pour associations, missions locales, maisons de jeunes, points écoute etc.

INSERTION  
CARRIERE  
MANAGEMENT  
CREATION  
INSPIRATION



## CABINET BARON CONSULTING

Techniques du Leadership – Management éthique –  
Thérapies cognitives appliquées au monde du travail et à  
la recherche d'emploi