

 **Je vous accompagne
vers votre mieux-être**

① Mes formations

- ✓ 2017 à l'École de Sophrologie de Provence en tant que **Sophrologue**
- ✓ **Réflexologue plantaire et palmaire certifiée RNCP** au Centre de Formation du Sud-Est en 2022

② Pour vos équipes:

Je me suis enrichie de cultures d'entreprises variées ayant travaillé dans le privé et le public. Je vous propose des conférences et des formations en lien avec le bien-être et la santé au travail en entreprise.



 Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Les entreprises
qui me font confiance



Me contacter

 **06 73 27 26 90**

**réservation sur calendly pour un
appel découverte gratuit de 15 min**

 valerie.journaud@orange.fr



Membre du syndicat
Professionnel des
Réflexologues

Mes réseaux

 valérie journaud

 vj_reflexo_sophro

 Sophrologie-Bien-être



Valérie JOURNAUD (EI)
**Réflexologue RNCP
& Sophrologue**

**SANTÉ ET QUALITÉ
DE VIE AU TRAVAIL**

**Favorisez le BIEN-ETRE
et l'épanouissement
de vos collaborateurs !**

860, avenue Jean Moulin
13480 Cabriès

Pourquoi favoriser le bien-être au travail?

① Le constat

- En France, **40% des salariés sont stressés***
- Le coût du stress au travail avoisine les **1,6 milliards d'euros par an**

② Les conséquences

- Désengagement des collaborateurs
- Baisse de la motivation
- Baisse de la concentration
- Fatigue, somnolence, irritabilité
- Douleurs aux dos, insomnies
- Absentéisme

③ Les bénéfices de mes interventions

- Diminution du Turn over
- Réduction de l'absentéisme et du nombre d'arrêts de travail
- Efficacité et investissement des collaborateurs
- Meilleure entente et cohésion d'équipe

Possibilité de la prise en charge de votre formation par un partenaire qualifié

*selon l'étude d'Ignition Program de 2023

LES CONFERENCES

Prévenir et gérer son stress ☹

Objectif: Meilleure connaissance de soi, faciliter son épanouissement et prévenir le Burn out

Gérer ses émotions ☹

Qu'est-ce qu'une émotion? A quoi elles servent? Comment les gérer et vivre avec sérénité?

Objectif: Améliorer la cohésion d'équipe

LES FORMATIONS ATELIERS BIEN-ETRE

Gérer son stress et lâcher prise durablement

Améliorer sa concentration et optimiser sa performance

Booster son image de soi et sa confiance en soi

Pratique en groupe de la sophrologie et de la réflexologie en groupe et de l'auto relaxation ou en séance individuelle

LES TARIFS - Hors frais de déplacement

Les conférences (1H)	
En distanciel	entre 200 et 300€
En présentiel	entre 250 et 350€

Les formations en présentiel	
La demi journée	entre 400 et 500€
La journée	entre 750 et 900€

