

Votre intervenante

Mon parcours

J'ai travaillé plus de 20 ans au sein de directions des ressources humaines, dans différents secteurs (postes RH et juriste en droit social).

Ces expériences m'ont confortée dans l'envie d'œuvrer pour une meilleure qualité de vie des personnes notamment au travail (QVT), gage de bénéfices pour tous (salariés et employeurs).

Souhaitant proposer un accompagnement efficace, je suis devenue sophrologue (certification CEAS/ FEPS, titre inscrit au RNCP).

Je suis également formée au yoga du rire, méthode alternative de bien-être et à la cohérence cardiaque.

Mes atouts

- **Connaissance des enjeux du monde du travail :** professionnelle RH, avec une formation initiale et continue pluridisciplinaire (RH, droit social, psychologie du travail, DU RPS / QVT)

- **Spécialisations en sophrologie :** entreprise, prévention des risques psychosociaux, stress, QVT, sommeil et vigilance, sophrologie ludique®



Les méthodes

La sophrologie

Méthode fondée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie favorise un meilleur équilibre physique, émotionnel et mental, ainsi que le développement des capacités des personnes.

Cette méthode agit à la fois sur le corps et sur le mental, par le biais de différentes techniques (respirations, relaxation dynamique, visualisations mentales positives).

La sophrologie a montré depuis longtemps son efficacité dans le développement personnel et l'accompagnement des projets, mais aussi pour surmonter les difficultés de la vie (stress, troubles du sommeil, douleurs...).

J'utilise également la **cohérence cardiaque**, méthode utilisant principalement la respiration rythmée pour réguler le système nerveux autonome (bienfaits sur le stress, la concentration...).

Le yoga du rire

Méthode fondée en 1995 par le Dr Kataria, qui a mis en évidence l'efficacité du rire, elle invite à rire sans raison, uniquement parce que cela fait du bien.

Le rire simulé est amené à travers des « jeux de rires » auxquels succède le rire spontané. Les bienfaits du yoga du rire sont nombreux. Cette méthode permet notamment de se relaxer, d'évacuer le stress et de développer une attitude dynamique et positive.

Autres (en complément)

Je dispose d'un réseau de partenaires pour proposer des ateliers pluridisciplinaires ou activités complémentaires (massage assis, do-in, diététique, naturopathie, yoga, Pilates, gymnastique).

Stéphanie EMIRIAN

Intervenante RPS / QVT

Sophrologue &
Animatrice en yoga du rire
Formatrice



PRESTATIONS POUR LES ENTREPRISES & ASSOCIATIONS

(au choix : en présentiel ou à distance
par visio)

- Bien-être et qualité de vie au travail (QVT)
- Cohésion d'équipe
- Développement des capacités

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

70 % des salariés déclarent que leur travail est nerveusement fatigant
(Baromètre Santé et QVT 2019 Malakoff-Médéric)

... Y COMPRIS EN TELETRAVAIL

33% des télétravailleurs se sentent stressés ou anxieux, seuls et isolés, 39% fatigués ou en manque d'énergie (Enquête Fellowes novembre 2020)

Mes prestations permettent des actions concrètes, qui peuvent s'inscrire dans une démarche de Qualité de Vie au Travail (QVT) visant à préserver la santé des salariés, qu'ils travaillent sur site ou en télétravail.

Séances de sophrologie & relaxation

Les salariés expérimentent et apprennent des techniques simples permettant une pratique autonome (au bureau, chez eux, en déplacement), pour des effets positifs durables (relaxation, récupération physique et mentale, concentration...).

- Forfait « découverte » (2 séances)
- Séances régulières de sophrologie/relaxation (idéalement au moins toutes les 2 semaines)
- Cycle de 8 à 12 séances axées sur un objectif (mieux gérer son stress, rythmer sa journée de télétravail, améliorer son sommeil, prévenir les TMS...)

Séances de yoga du rire

Le rire libérateur, qui fait du bien, relâche !

- Forfait « découverte » (2 séances)
- Séances régulières (une fois par mois minimum)
- **Durée d'une séance : entre 30 min et 1h30**

« Bilan très positif pour moi : ces séances m'ont d'abord permis de prendre vraiment conscience du stress dans lequel j'évoluais, m'ont permis de comprendre l'influence sur le physique du stress mental, et m'ont surtout donné de vraies techniques pour prendre en charge ma détente »

Élodie, salariée d'un groupe informatique international

Ateliers thématiques ponctuels et webinaires

Le format « atelier » donne un éclairage complet sur la thématique choisie (siestes flash, stress, télétravail / travail sur écran : prévenir fatigue oculaire et TMS...) en combinant connaissances théoriques et apport de techniques (issues principalement de la sophrologie).

Durée : entre 2 h et 4 h

Modules de formation (de la prévention des risques psychosociaux à la QVT, formation / action être acteur de sa QVT, prévention des conflits, pour un meilleur équilibre vie personnelle / vie professionnelle...)

Durée : de 1 à 3 jours

Planifiez des interventions lors de séminaires ou à l'occasion de temps forts

- Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail (tous les 28 avril)
- Journée mondiale du bien-être (2^{ème} samedi de juin)
- Semaine pour la Qualité de Vie au Travail (en 2021 du 14 au 18 juin)

AUTRES APPLICATIONS

Développement des capacités (« soft skills »)

Les séances de sophrologie sont un bon levier pour optimiser les ressources des salariés (confiance en soi, capacité d'adaptation, concentration...).

Mon intervention est particulièrement utile lorsque l'organisation connaît des transformations importantes.

Team building & cohésion

Les séances de sophrologie et/ou de yoga du rire renforcent les liens dans les équipes et développent la créativité.

BON A SAVOIR

Les exercices se pratiquent debout ou assis, sur une chaise (aucun matériel ni tenue vestimentaire particulière n'est nécessaire) + une bonne connexion et une caméra pour les prestations visio

Des séances individuelles sur mesure sont également possibles (accompagnement de salariés en cas de difficultés professionnelles, pour préparer un changement...).

Les prestations décrites sont modulables en termes de contenu et de durée pour tenir compte de vos besoins que je peux vous aider à identifier. Je peux me charger, par ailleurs, de la communication auprès des salariés et des inscriptions.

CONTACTEZ-MOI



Stéphanie EMIRIAN
128, rue de la Boétie, 75008 PARIS
Téléphone : 06.79.24.05.57
Courriel : stephanie.qualitedevie@gmail.com
N° SIRET : 521 114 926 00020