



Accompagnement personnalisé & méditation guidée en entreprise

Pourquoi ?

Pour l'entreprise :

- Déployer l'énergie des personnes qui contribuent à la réussite de l'entreprise.
- Améliorer les relations au travail et la fluidité de la communication entre collègues.
- Augmenter la présence active et l'implication au sein de l'entreprise.
- Alléger et adoucir le climat dans l'entreprise, faire rayonner plus de sérénité et stimuler la créativité.

Pour la personne :

- Aborder une difficulté professionnelle ou personnelle, un problème relationnel ou émotionnel.
- Renforcer sa confiance en soi et son positionnement.
- Se donner un temps de récupération dans le ressenti du corps.
- Reconnecter ses ressources pour trouver ses solutions de manière autonome.



Pour qui ?

Pour tous les salariés, les managers d'équipes, les dirigeants qui souhaitent avoir un regard extérieur sur une situation actuelle.

Comment ?

Séances individuelles de **45 minutes chacune dans l'entreprise.**

Une méditation guidée collective à l'heure du déjeuner.

Quoi ?

Je propose **deux pratiques :**

- **L'accompagnement personnalisé** pour un temps de réflexion et de créativité afin de maximiser son potentiel personnel et professionnel. Il aide à exercer sa responsabilité avec plus d'efficacité. Il apporte un éclairage pour construire une solution adaptée à ses problèmes.
- **La méditation guidée** pour harmoniser le corps et l'esprit, pour retrouver calme et sérénité. Elle aide à acquérir un regard distancié sur ses difficultés et à lâcher prise. Elle apporte bien-être, détente et légèreté.

Quand ?

Cycle de 3 séances minimum sur une période de 3-4 mois.



Mes accompagnements sont marqués d'expériences de plus de 20 ans dans le secteur bancaire et plus de 10 ans d'accompagnements et formations en communication et management relationnel.

Pour une meilleure efficacité de travail, je propose un lien entre la vie personnelle et la vie professionnelle. Une de mes forces est de pouvoir cerner rapidement les besoins exprimés par les personnes et d'y répondre avec différents outils. Je suis animée par des valeurs de liberté, d'engagement et de responsabilisation que je transmets durant mes séances.

Pour tout renseignement

Email : nathaliedebelle68@gmail.com
En Belgique + 32 (0) 487 873 681
En France + 33 (0)6 13 40 69 58

nathalie-debelle.com

