

OSER ÊTRE « DIRIG-ENGAGEANT »

par l'Auto-Régulation Mentale et Corporelle (ARMC)

Pour les dirigeants qui veulent se sentir pleinement confiants et épanouis et développer un environnement de travail sain, motivant et engageant.

Les défis du dirigeant

53% des dirigeants stressés par le travail

16% des employés pleinement engagés

- Stress, charge de travail et démotivation
- Communication et dialogue difficiles
- Solitude face à un environnement exigeant
- Travail d'équipe et collaboration complexes
- Employés désengagés et peu performants

Notre solution signature



Auto-Régulation Mentale et Corporelle



Technique Alexander & usage de la voix avec Géraldine



Coaching exécutif & Fitness Mental avec Anne-Laure

Notre Plus novateur

- ✓ Approche unique en duo
- ✓ Épanouissement mental et corporel en simultané
- ✓ Découverte d'une nouvelle dimension de soi inattendue
- ✓ Exercices de mise en pratique ciblés pour des progrès immédiats
- ✓ Apprentissage de l'auto-régulation pour une application autonome
- ✓ Atteinte de l'état serein et clairvoyant plus rapide et durable

Une offre modulable

Atelier
d'introduction
en groupe



Atelier
de développement
en groupe



Accompagnement
individuel
approfondi

- En petits groupes, en binômes et en individuel
- En ligne ou en présentiel
- En Suisse, en France ou ailleurs

Un processus simple et efficace

État
stressé



- Négativité
- Attitude de replis
- Tensions

ARMC

- Questionnements
- Développement proprioceptif
- Gestion des saboteurs
- Nouvelles perspectives
- Plan d'actions

État
serein



- Clairvoyance
- Équilibre
- Direction

Des bénéfices pour le dirigeant et l'organisation

- ✓ Gestion du stress, de l'énergie et des émotions négatives
- ✓ Augmentation de l'engagement et fidélisation des employés
- ✓ Réduction de la négativité et de l'absentéisme
- ✓ Environnement de travail positif et productif
- ✓ Meilleure qualité des résultats pour l'équipe et l'organisation dans sa globalité

Confiance

- Conscience de soi
- Mental
- Raison d'être et impact

Communication

- Intelligence émotionnelle
- Prise de parole
- Relationnel

Charisme

- Valeurs
- Présence
- Authenticité

Prêts à oser? Contactez-nous !

Géraldine Marmier

Région de Zürich

+41 76 226 77 73

www.studiobrunau.ch

geraldine.marmier@studiobrunau.ch



Anne-Laure Ninnis

Région de Bâle

+41 78 420 48 73

www.annelaurecoaching.com

contact@annelaurecoaching.com