

QUALITÉ DE VIE



ABSENCES , AT,
TURNOVER ?

CHARGE MENTALE
ÉLEVÉE ?

ÉQUILIBRE VIE
PROFESSIONNELLE
VIE PERSONNELLE

STRESS ET ÉPUISEMENT
PROFESSIONNEL ?

DÉSENGAGEMENT
DES SALARIÉS ?

DIFFICULTÉS
RELATIONNELLES ?

AU TRAVAIL

Et si améliorer la qualité de vie au travail pouvait être simple ?

Aidez vos équipes à **réduire le stress**, renforcer leur **engagement** et retrouver un **équilibre** grâce à des outils **simples, accessibles, et scientifiquement validés**



Vos collaborateurs font face à...

- Un **STRESS** chronique ou un **ÉPUISEMENT** professionnel pouvant les amener au **Burn out**
- Une difficulté à se concentrer ou à gérer leur **CHARGE MENTALE**
- Des **CONFLITS** ou une **COMMUNICATION INEFFICACE** entre services
- Une **PERTE d'ENGAGEMENT** ou de motivation

**VOUS DEVEZ AGIR POUR
LEUR BIEN-ÊTRE
ET LEUR PERFORMANCE**

J'ai des solutions à cela →



Mes Services



DES SOLUTIONS ADAPTÉES À VOS BESOINS

- **Ateliers de groupe en entreprise**

Séances de respiration, méditation ou coaching pour relâcher la pression et apaiser le stress

- **Coaching individuel**

Accompagnement sur mesure pour aider vos collaborateurs à surmonter les défis personnels ou professionnels

- **Programmes sur-mesure**

Intégration de techniques de Respiration Consciente et de Méditation dans vos actions QVT

Des outils novateurs et efficaces permettant un gain de temps et une nouvelle productivité dans vos services

Bénéfices concrets

Grace à mes interventions,
vous amenez une nouvelle dynamique dans
votre entreprise :

Une **meilleure gestion** du stress
et des émotions

Une meilleure **efficacité** dans le travail

Une **capacité accrue** de concentration

Un **management aligné** et **performant**

Une **ambiance** de travail **collaborative**

Une **énergie nouvelle** pour relever
les défis du quotidien

*Des salariés plus sereins,
des équipes plus efficaces*

*Une culture d'entreprise où
bien-être et performance vont de pair*



Pourquoi avec Moi ?

Expertise reconnue

Facilitatrice en Breathwork, Méditation et
Coach certifiée

Approche innovante

Combinaison unique d'outils pratiques,
innovants et d'accompagnement sur-mesure

Résultats mesurables

Des solutions concrètes qui font la différence
dès la première session

Adaptation à vos besoins

Chaque intervention est personnalisée pour
correspondre aux enjeux spécifiques
de votre entreprise



Prêt.es à investir sur vos salarié.e.s pour un retour positif dans l'entreprise ?

RESPIREZ MIEUX, MANAGEZ MIEUX

Contactez-moi dès aujourd'hui pour planifier
une séance découverte
ou un programme sur-mesure adapté à votre entreprise

 06 11 81 05 68

 ad.peronnard@gmail.com

Adé Peronnard
Breath-Coach 