



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

CRÉATIVITÉ

COHÉSION D'ÉQUIPE

GESTION DU STRESS

ATELIERS

CONFÉRENCES

SOINS

Une équipe  
pluridisciplinaire  
au service de vos  
collaborateurs !

06 13 15 62 08



[psyetcompagnie@yahoo.com](mailto:psyetcompagnie@yahoo.com)

# UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE !



Psy&Compagnie se positionne auprès des entreprises et de leurs collaborateurs pour les accompagner dans leurs besoins de bien-être au travail.



Chaque format est adaptable à différents publics et à des contextes variés.

Nous apprécions d'échanger avec vous afin d'ajuster la forme, le contenu ou la durée à vos besoins et contraintes.



Nous sommes également en mesure de créer de nouvelles interventions en cohérence avec le thème de votre événement ou le besoin de votre public.

"Le bien-être au travail, un moyen de prévention des risques psychosociaux"

"64 % des salariés français déclarent ressentir du stress au travail au moins une fois par semaine"

"La collaboration sur le lieu de travail peut améliorer de 15% le nombre d'innovations réussies"

# L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE



**Audrey Avarello**  
Psychanalyste, Danse-art thérapeute



**Cécile Cellier**  
Photographe & Art Thérapeute



**Iwona Kuć**  
Réflexologue



**David Laristan**  
Accompagnement psycho pédagogique  
et thérapeutique



**Louise Phiquepal**  
Art-Thérapeute Co-créative

Psy&Compagnie  
est un collectif de  
professionnel.les de la  
thérapie, praticien.ne.s  
de soins et artistes.



**Bernadette Planes**  
Coach Vocal - Animatrice yoga du rire



**Josep Ruiz Sebastia**  
Praticien en Intelligence Émotionnelle  
Kinésithérapeute

L'objectif de  
l'association est d'offrir  
des temps  
d'exploration de soi, de  
façon ouverte et  
simple.



**Annabelle Scholly-Lotz**  
Praticienne de Shiatsu - Do-In



**Carole Tranier**  
Sophrologue

# SOMMAIRE DE NOS PRESTATIONS

Devis  
personnalisé

Ateliers  
et outils  
modulables

Sur votre lieu  
de travail

**1**

**ÊTRE ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE**  
Ateliers et conférences

**2**

**GESTION DU STRESS**  
Ateliers et conférences

**3**

**CRÉATIVITÉ ET COHÉSION D'ÉQUIPE**  
Ateliers

**4**

**POUR ALLER PLUS LOIN**  
Cycles d'approfondissement collectif

**5**

**POUR ALLER PLUS LOIN**  
Cycles d'approfondissement individuel

**6**

**POUR PASSER À L'ACTION**

## ALIMENTATION ANTI BURNOUT

*Conférence - Nutrition - 1h30*

Apprendre les bienfaits de la nutrition sur nos émotions et le stress.

## ÊTRE BIEN DANS SA VOIX

*Conférence - Coaching vocal - 1h*

Savez vous que "la voix est l'expression profonde de notre Être" ? Être bien dans sa voix c'est comme être bien dans ses baskets ou dans son corps. Une conférence sous l'angle du développement personnel où nous partagerons notre expérience, recherches et conseils pour vous aider à vous sentir mieux dans votre voix.



## SENSIBILISATION AUX VIOLENCES SEXUELLES

*Conférence participative - Art-Thérapie - 2h*

Informations sur les aspects juridiques et judiciaires.  
Chiffres clés et mécanismes / Symptômes neurophysiologiques.  
Questions Réponses.



## PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

*Atelier - Kinésithérapie - 1h30*

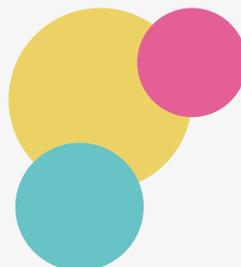
Apprendre les gestes et les postures à risque.  
Connaître mieux les besoins de son corps.



## GYM AU TRAVAIL - RESTONS SOUPLES !

*Atelier - Kinésithérapie - 1h30*

Apprendre à se détendre individuellement et collectivement.  
Prendre conscience de sa propre souplesse.  
Se relaxer avec la respiration consciente.  
Tonification générale du corps.





### LIBÉRER LES TENSIONS DU QUOTIDIEN

*Atelier - Do-In Automassage - 1h30*

Apprendre une routine d'automassage pour devenir autonome dans son mieux-être.

Respiration, points d'acupuncture, étirements des méridiens. Libérer les zones douloureuses, les émotions stagnantes, les pensées polluantes.



### MON ÉQUILIBRE AU TRAVAIL

*Atelier - Danse-thérapie - 2h*

Trouver l'équilibre avec soi-même et avec les autres, c'est un mouvement permanent ! Aucun niveau de danse requis.

Atelier de mouvement libre adapté à toutes et tous.



### L'ART DE FAIRE DES PAUSES

**OU COMMENT PERDRE DU TEMPS POUR EN GAGNER**

*Atelier - Sophrologie - 1h30*

Faire de courtes pauses pour se relaxer, mieux se concentrer et remobiliser ses forces. Mouvements doux, étirements, relâchement des tensions physiques et mentales.





## ÉCOUTER LES MESSAGES DU STRESS

*Conférence - Atelier - 1h30*

Neuro-Physiologique et Psychologique.

Un temps d'échange et de partage de connaissances sur la thématique du stress.

Nous aborderons ses enjeux, sources et impacts dans le corps et dans la psyché.

Expressions corporelles et créatives, partages.



## SE RELIER À SES BESOINS

*Atelier Conférence - Intelligence émotionnelle / Art-thérapie - 2h*

Mieux comprendre ses émotions et leurs besoins. Travailler les besoins individuels, apprendre les besoins fondamentaux.

## ÉMOTIONS ET VOIX

*Atelier - Coaching vocal - 1h*

Mieux comprendre le message des émotions essentielles (peur, colère, tristesse, joie) et les besoins qui y sont liés pour améliorer sa communication dans le milieu professionnel et personnel. Exercices pour libérer les émotions par la voix.



## RELAXATION PROFONDE PAR LE SON

*Atelier - Art-Thérapie - 1h*

Atelier pour se détendre en profondeur grâce aux sons (tambour et voix). Météo intérieure, aquarelle et relaxation profonde.

## SE PRENDRE EN MAIN - MIEUX GÉRER SON STRESS

*Atelier - Réflexologie 1h30*

Le stress - comment "se prendre en main" pour mieux l'affronter au quotidien ? En savoir plus sur les mécanismes du stress.

Découvrir et apprendre les gestes d'auto-stimulation sur le visage, les mains et les pieds, pour un usage pratique et régulier...





## GÉRER SON STRESS EN PRENANT DU RECUL

*Atelier - Sophrologie - 1h30*

Séance de sophrologie pour s'entraîner à la prise de recul.



## ÊTRE ACTEUR DE MON BIEN-ÊTRE

*Atelier - Do-In Automassage - 2h*

Apprendre une routine d'automassage pour devenir autonome dans son mieux-être. Porter attention à son état physique, psychique, émotionnel. Prendre conscience de son corps, de ses frontières. Régulation du système nerveux, travail sur le diaphragme et points d'acupressure spécifiques.

## TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

*Atelier T.O.P. - 1h*

Atelier abordant la respiration, la relaxation, la motivation, le sommeil, le stress et la personnalité, sous forme théorique et pratique.

Le but est de créer une "boîte à outils" permettant de se détendre ou de se redynamiser selon le besoin du moment.



## UN DESSIN VERS L'APAISEMENT

*Atelier - Art-Thérapie Co-créative - 2h*

Par le dessin, dépôts individuels des ressentis et difficultés émotionnelles ou psychiques. Analyse collective des points communs.

Soins individuels et constructions positives par le dessin.

## LA FLEUR DES BESOINS

*Atelier - Intelligence émotionnelle - 1h30*

Mieux comprendre ses émotions et leurs besoins.

Travailler les besoins fondamentaux, individuels et collectifs.



## OUVRIR LA PAROLE

### *Atelier Débat - 1h*

Thèmes choisis par les participants, la discussion peut être menée dans un but de résolution de problèmes relationnels, de libération de la parole ou d'exploration d'un concept ou d'une notion en lien avec l'activité de l'établissement.



## ACCEPTATION ET EMPATHIE

### *Atelier - Dramathérapie - 2h*

La mise en mouvement du corps, à travers de petits jeux ludiques, permet une exploration des sentiments et des relations. Ces ateliers sont propices au développement de l'acceptation de soi et de l'empathie envers les autres. Ils ont une visée sociale de mieux-vivre ensemble.



## TEAM BUILDING PHOTOGRAPHIQUE

### *Atelier - Art-Thérapie / Photographie - 2h*

Réflexion sur le portrait, comment je me vois et comment je vois les autres. Prises de vues, découverte et choix des images, partages. Exposition photographique.

## SE SENTIR BIEN POUR ACCUEILLIR L'AUTRE

### *Atelier - Do-In Automassage - 2h30*

Apprendre une routine d'automassage pour devenir autonome dans son mieux-être. Prendre conscience de son corps, de ses frontières. Relaxation au foulard en binômes / atelier de groupe ludique autour des sons. Atelier en 2 parties.



## YOGA DU RIRE

### *Atelier - Animatrice yoga du rire - 1h*

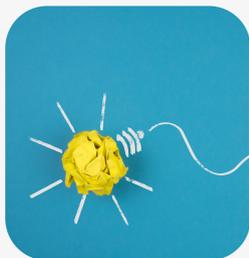
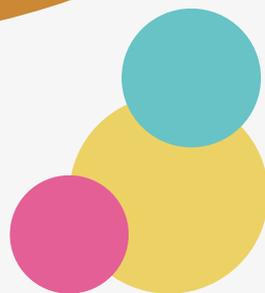
Atteindre un éclat de rire sans impliquer le mental et les pensées! Le rire permet de libérer sa voix, de mieux s'oxygéner, de développer une attitude positive face aux aléas du quotidien et d'augmenter la confiance en soi.



## METTRE EN MOUVEMENT UNE ÉQUIPE

*Atelier - Danse-Thérapie / Dramathérapie - 2h*

Combinaison de la Danse-Thérapie et de la Dramathérapie, dans le but de multiplier les leviers pouvant mettre en mouvement les relations interpersonnelles des membres d'une équipe.



## DÉCOUVRIR SES COMPÉTENCES POUR TROUVER SA PLACE

*Atelier - Sophrologie - env. 2h*

Laisser émerger ses compétences, capacités et ressources par le biais d'exercices doux basés sur la respiration, la détente musculaire, la visualisation positive et l'écoute de ses ressentis.



## TROUVER QUELQU'UN QUI...

*Atelier - Intelligence émotionnelle - 1h30*

Distinguer différents aspects de son identité, ce qui nous différencie et ce qui nous est commun.

Apaiser, développer les relations au sein d'une entreprise.

Atelier dédié aux nouveaux arrivants.



## L'ILE DÉSERTE ET LA BOUSSELE DES COULEURS

*Atelier - Intelligence émotionnelle - 1h30*

Mieux connaître son attitude dans un groupe. Apprendre ses points forts et ses points faibles dans la communication.

## L'ARBRE DES QUALITÉS

*Atelier - Art-Thérapie Co-créative - 3h*

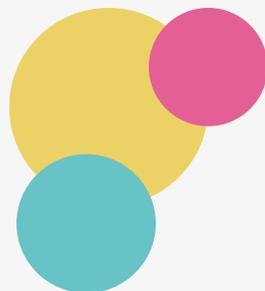
Atelier de dessin pour prendre conscience de ses qualités et compétences, au bénéfice de la confiance en soi, et au service du groupe.

Dessins individuels et réalisation collective.

## CRÉATION / RE-CRÉATION

*Atelier - Danse-Thérapie - 2h*

Un atelier qui utilise le corps et son potentiel comme médium pour mettre et/ou remettre en mouvement par le jeu le processus de créativité d'une équipe.



## ŒUVRER ENSEMBLE

*Atelier - Art-Thérapie Co-créative - 2 ateliers de 3h*

Première séance, dessin individuel : ma relation au travail, ma place dans le groupe/discussion et analyse.

Deuxième séance: concertation et réalisation d'une œuvre collective autour de la qualité que le groupe veut nourrir.



## SE PRÉSENTER AUTREMENT, SE RENCONTRER

*Atelier - Art-Thérapie - 2h*

Une émotion, un portrait. Se découvrir à travers une image, un dessin.

Images, collages et écritures.

Atelier d'expression corporelle et créative.



## L'ÉCOUTE ACTIVE ET LE JEU DES CHAPEAUX

*Atelier - Intelligence émotionnelle - 1h30*

Faire ressortir les facteurs qui contribuent à mieux communiquer.

Traduire les attitudes négatives en attitudes facilitantes. Adopter une écoute active.



### DO-IN : AUTOMASSAGE JAPONAIS

*Atelier collectif - 1h - sur site ou salle hors entreprise  
Atelier hebdomadaire (trimestre/semestre/annuel)*

Exercices respiratoires, mouvements et étirements des méridiens, stimulation de points d'acupressure. Le corps tout entier se met en mouvement, afin de libérer les zones douloureuses, les émotions stagnantes, les pensées polluantes. Effet immédiat ! La régularité des ateliers ne fait que renforcer les bienfaits.

### SUPERVISION D'ÉQUIPE

*Atelier - Psychanalyse - 1h30. Fréquence à définir selon les besoins.*

Partage de pratique. Analyse des enjeux collectifs propres à l'activité et aux fonctions de chacun.

### TEAM BUILDING PHOTOGRAPHIQUE

*Atelier - Art-Thérapie / Photographie - 2h sur un cycle de plusieurs ateliers*

Réflexion sur le portrait, comment je me vois et comment je vois les autres  
Prises de vues, découverte, choix des images, partages.  
Exposition photographique.

### ART-THÉRAPIE CO-CRÉATIVE

*Ateliers collectifs - Art-Thérapie Co-créative*

Projets sur plusieurs séances selon des thèmes spécifiques à la demande.  
Possibilité d'explorer d'autres médiations artistiques: peinture, collage, argile ...



### ART-THÉRAPIE CO-CRÉATIVE

*Séances individuelles - 1h30 - 3 séances minimum - sur site ou en cabinet*

Accompagnement individuel par le dessin sur les difficultés émotionnelles ou psychiques, personnelles ou professionnelles. Interprétation des dessins et analyse des blocages, soins et constructions positives.

### DÉSACTIVATION MULTI-SENSORIELLE

*Atelier individuel - 1h /1h30 - sur site*

Technique permettant d'être soulagé.e d'événements traumatisants du passé (dont le souvenir est conscient ou inconscient) ayant un impact négatif durable sur le quotidien. Elle peut également servir à diminuer la charge émotionnelle d'un événement à venir et à installer un état d'esprit aidant et constructif.



### TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

*Atelier individuel - 1h - sur site*

Série d'ateliers abordant la respiration, la relaxation, la motivation, le sommeil, le stress, la personnalité et la mémoire, sous forme théorique et pratique. Le but est d'approfondir la pratique afin de mieux accompagner chacun dans la personnalisation de sa "boîte à outils".



### COACHING VOCAL

*Atelier individuel - 1h - sur site*

Respiration, placement de la voix parlée, aisance vocale, puissance, justesse.



### SOPHROLOGIE ET RELAXATION

*Séances individuelles - 3/4h à 1h15 - sur site ou en cabinet*

Suivi individuel portant sur un objectif précis ou séances de relaxation pour se détendre.



## ART-THÉRAPIE

*Atelier individuel - 1h30 - 3 séances minimum - sur site*

Écoute et dépôt des ressentis intérieurs, mouvement, consignes créatives adaptées en fonction de la personne et de la problématique amenée (argile, aquarelle, chant, photographie, collages...)

## RÉFLEXOLOGIE

*Séances individuelles - 20,30 ou 40 minutes - sur site*

Les techniques manuelles douces de stimulation des points et des zones réflexes, sur les pieds, les mains et le visage. La réflexologie permet à notre corps une libération des tensions et procure une détente profonde. On retrouve l'état de relaxation et de repos, ce qui permet ensuite une meilleure gestion du stress au quotidien.

## SHIATSU

*Séances individuelles - 15 minutes ou 30 minutes sur chaise/table - sur site*

Stimulation des points d'acupression, vitalité et détente. Soulage les tensions musculaires liées au stress et aux mauvaises positions de travail. Le corps et le mental sont à la fois apaisés et redynamisés. Un mieux-être est ressenti immédiatement.

## SUPERVISION

*Séances individuelles - 1h - sur site*

Analyse du vécu personnel dans l'entreprise, séances confidentielles qui doivent s'inscrire dans un programme de suivi régulier.



En prévision de vos événements en lien avec le bien-être au travail, ou pour engager un accompagnement adapté aux besoins de vos équipes et de votre structure, contactez-nous pour des informations supplémentaires et un devis personnalisé.

### Séminaires, congrès

Le bien-être sur site est une manière de véhiculer les valeurs de l'entreprise et témoigne du soin que vous apportez à vos clients, partenaires, collaborateurs.

### Événementiel

Team building, séjours ou semaine du bien-être, ...

### Accompagnement sur mesure

Prise en charge collective ou individuelle, développement du potentiel d'équipe sur le plan créatif et relationnel. Accompagnement vers un mieux être psychique et physiologique de chacun au sein de la structure.

Au plaisir de collaborer à vos projets,  
L'équipe Psy & Compagnie.



06 13 15 62 08    
[psyetcompagnie@yahoo.com](mailto:psyetcompagnie@yahoo.com)