



INTERVENTIONS

EN ENTREPRISE

ATELIERS
& ACCOMPAGNEMENTS

www.sortirdesaboite.fr



Interventions Bien-être & Accompagnement des Salariés

Dans un contexte où la Qualité de Vie au Travail, la prévention des risques psychosociaux et la démarche RSE constituent des enjeux majeurs, il devient essentiel d'offrir aux collaborateurs des espaces pour souffler, s'apaiser, se recentrer... et retrouver leur pleine capacité d'action.

Stress, surcharge mentale, difficultés relationnelles, perte de sens ou situations personnelles délicates impactent directement l'engagement, la motivation, la cohésion d'équipe et, au final, la performance globale de l'entreprise.

Parce que la performance durable repose sur des collaborateurs apaisés et disponibles mentalement, je propose des interventions ponctuelles ou régulières, adaptées au rythme des TPE/PME. Ces actions s'inscrivent pleinement dans l'obligation générale de sécurité de l'employeur (article L.4121-1 du Code du travail), qui inclut la protection de la santé physique et mentale des salariés.

*"Choisir d'accompagner l'Humain,
c'est aussi agir pour le bien-être
de son entreprise"*

Lydie Tailland, Coach psycho-émotionnel
Experte en communication & pilotage de projet



Ateliers Collectifs & Séances Individuelles



Un sas de décompression rapide et accessible à tous, pour évacuer le surplus mental, apaiser les tensions, renforcer la stabilité émotionnelle et retrouver de l'énergie.



Les ateliers collectifs (30 à 60 min – 12 pers. max)

Des temps dynamiques ou apaisants, basés sur différentes pratiques : hypnose méditative, visualisation guidée, respiration consciente, ancrage, et techniques de lâcher-prise.

QUELQUES EXEMPLES

- Hypnose méditative – “Je dépose le trop-plein”
- Apaisement émotionnel – “Je respire, je me recentre”
- Atelier “Je lâche tout” – danse-thérapie douce
- Déconnexion mentale – “Je coupe avec les tensions du jour”

Bénéfices entreprise :

- ✓ cohésion renforcée
- ✓ marque employeur valorisée

Bénéfices salarié :

- ✓ stress réduit,
- ✓ tensions émotionnelles libérées



Mini-séances individuelles (15 à 20 minutes)

Idéal entre 12h et 14h ou sur des créneaux dédiés.

Ces séances confidentielles permettent de déposer ce qui pèse, relâcher les tensions et retrouver du calme en quelques minutes.

Chaque temps est construit sur une visualisation guidée.

Bénéfices entreprise :

- ✓ dispositif souple et compatible avec l'activité quotidienne.

Bénéfices salarié :

- ✓ relâchement rapide
- ✓ personnalisation
- ✓ recentrage immédiat

Accompagnement individuel du salarié

Les difficultés professionnelles comme personnelles influencent directement la qualité du travail, la motivation et l'équilibre émotionnel. L'accompagnement individuel offre un espace neutre et sécurisé pour soutenir le bien-être mental des salariés.



Séance d'accompagnement de libération émotionnelle

Les séances individuelles offrent aux salariés un espace d'écoute confidentiel pour déposer une difficulté ou dépasser un blocage qui impacte leur charge émotionnelle, leur motivation ou encore leur capacité d'action.

Mon approche, à mi-chemin entre la thérapie brève et le coaching psycho-émotionnel, permet d'alléger le mental, de libérer les tensions et de retrouver des ressources concrètes pour agir.

Les séances sont proposées ponctuellement (1h) ou dans le cadre d'un accompagnement suivi.

Elles peuvent être prises en charge totalement ou partiellement par l'entreprise, réalisées au cabinet pour une confidentialité optimale ou sur site selon l'organisation interne.

En proposant ces séances, l'entreprise agit à la fois pour la qualité de vie au travail, la protection du salarié et le maintien d'un climat collectif plus stable.

Bénéfices entreprise :

- ✓ soutien interne
- ✓ diminution des tensions internes
- ✓ image d'entreprise humaine et responsable

Bénéfices salarié :

- ✓ meilleure gestion du stress
- ✓ prévention de l'épuisement
- ✓ relationnel apaisé
- ✓ confiance et efficacité renforcées



Concrétis' Action pro

Développement Professionnel & Passage à l'Action



En complément du volet bien-être, j'accompagne les professionnels qui souhaitent dépasser un blocage ou structurer leurs idées pour transformer un projet en action concrète.

J'associe mon expertise en communication et pilotage de projet au coaching psycho-émotionnel, pour aider salariés et dirigeants à avancer avec davantage de clarté, de fluidité et d'impact.

QUELQUES EXEMPLES

- préparation à la prise de parole en public
- gestion du stress lors d'une étape stratégique
- affirmation de son image et de sa posture professionnelle (communication, affirmation de soi)
- clarification d'objectifs et structuration de projets
- mise en situation pour dépasser un blocage précis

Cet accompagnement intervient en soutien ponctuel sur un enjeu spécifique et se décline sur un projet réel de l'entreprise qu'il soit porté par un individu ou un collectif.

Vos besoins d'accompagnement

Les ateliers collectifs ou individuels ainsi que les dispositifs d'accompagnements personnalisés offrent une réponse aux enjeux de bien-être, de prévention des risques psychosociaux et de performance durable de l'entreprise.



Pourquoi ?

- Répondre concrètement aux obligations RSE / QVT via un engagement visible en faveur du bien-être au travail,
- réduire les arrêts de travail et limiter le turn-over,
- renforcer la motivation et la fidélité des équipes,
- valoriser la culture interne et renforcer la marque employeur grâce à des actions facilement communicables en interne comme en externe.



Comment ?

Selon votre organisation interne pour s'adapter au rythme de l'entreprise et aux besoins des salariés.

Un espace dédié, un siège confortable ou quelques tapis de sol suffisent.



Combien ?

Discutons d'abord de votre projet pour convenir des modalités et de la fréquence des interventions puis, selon la nature de votre besoin, un devis personnalisé sera établi .



Par qui ?

Lydie Tailland, fondatrice de
Sortir de sa Boite.

Coach psycho-émotionnel, forte
de plus de 20 ans d'expérience en
communication, pilotage de projet
et accompagnement des
dynamiques humaines en
entreprise, j'ai développé une
méthode qui relie compréhension
émotionnelle, clarté d'esprit et
mise en action.



Rencontre

Le mieux c'est d'en parler !

Echangeons sur vos attentes, vos
besoins, vos contraintes ... et si ma
vision rejoint vos ambitions,
envisageons ensemble le dispositif
adapté à votre entreprise.



Contact

Sortir de sa Boite

Lydie Tailland-EI
8 chemin des champs de la loge
10 000 Troyes



06 62 71 62 47



contact@sortirdesaboite.fr



www.sortirdesaboite.fr



SORTIR

de sa boîte



Accompagner chacun pour agir durablement auprès de tous.

Sortir de sa boîte - Lydie Tailland - EI - Siret : 822078978 00027
RC pro : Contrat n° 110042107 H - MCE - 001 - BPCE- IARD

Ne pas jeter sur la voie publique.
Création sortir de sa boîte - crédit photo canva /sortir de sa boîte

www.sortirdesaboite.fr