



Sandra Maignant



MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COLLABORER

Et si vos collaborateurs pouvaient transformer leurs blessures en leviers de réussite professionnelle ?

Le concept des cinq blessures de l'âme a été développé par John Pierrakos et a été ensuite vulgarisé par Lise Bourbeau. Elle a écrit notamment le livre sur Les 5 blessures de l'âme qui empêchent d'être soi-même (Editions E.T.C 1996), La guérison des 5 blessures (Editions E.T.C 2015) et Les cinq blessures et ta vie professionnelle (Editions E.T.C 2024). L'utilisation de cette grille de lecture permet de mieux comprendre les comportements au travail.

Les cinq blessures émotionnelles influencent profondément nos comportements au travail : **difficultés relationnelles, perfectionnisme, peur du jugement** ou **manque de confiance** peuvent freiner la performance, la cohésion d'équipe ou conduire au **burn out**. À travers un atelier ou une conférence, vos équipes découvrent des clés concrètes pour identifier leurs mécanismes inconscients, comprendre leurs réactions et développer **des relations plus saines** et ainsi **renforcer la motivation et l'efficacité collective**.

Les conférences



Introduction aux 5 blessures émotionnelles

Les participants découvriront les cinq blessures (rejet, d'abandon, de trahison, d'humiliation et d'injustice) et les masques associés à chaque blessure. La conférence dure environ 1h30, incluant 10 min de test individuel et anonyme et un temps d'échange pour poser des questions.



La guérison des cinq blessures

Après un rappel rapide des cinq blessures, les participants découvriront la notion de l'égo et des stratégies afin d'identifier leurs comportements lorsque les blessures sont activées. La conférence dure environ 1h30 incluant un temps d'échange pour poser des questions.

Les ateliers

Objectifs

Les ateliers ont pour objectif de :

- Identifier les blessures émotionnelles et comprendre leur impact sur les comportements au travail
- Décoder les mécanismes qui influencent les comportements et attitudes au travail
- Découvrir des clés concrètes pour améliorer les relations interpersonnelles et favoriser l'épanouissement au travail



Atelier de 3 heures

Les participants exploreront les notions de croyances limitantes, les cinq blessures émotionnelles, ainsi que les principaux défis rencontrés dans le monde professionnel.

L'atelier sera participatif avec des exercices pratiques individuels et des temps d'échanges collectifs pour favoriser la prise de conscience et l'intégration des apprentissages.

(Nombre de participants maximum: 20 personnes)



Atelier d'une journée

En plus des thématiques abordées lors de l'atelier de 3 heures, l'atelier d'une journée permet d'approfondir la compréhension des émotions et propose des exercices pratiques supplémentaires pour mieux conscientiser les comportements et attitudes au travail.

Il offre également davantage de temps d'échanges en sous-groupes ainsi que l'élaboration d'un plan personnel d'épanouissement professionnel.

(Nombre de participants maximum: 20 personnes)

A propos

Je suis Sandra Mignant, psychopraticienne et énergéticienne. J'ai été formée à la psychologie clinique à [l'Ecole de Psychologie Clinique](#) d'Aix en Provence où j'ai obtenu le certificat de psychopraticienne. J'ai également été certifiée consultante en relation d'aide avec [l'école en relation d'aide](#) de Lise Bourbeau, Ecoute ton Corps.

Tarifs

- Conférences 1h30: 300€
- Forfait 2 conférences (1h30 chacune): 550€
- Atelier de 3 heures: 600€
- Atelier d'une journée: 1200€

(TVA non applicable, art. 293 B du CGI)

Contact

Sandra Mignant
7 rue Alphonse Laveran,
17140 Lagord

Email: sandramignant.psycho@gmail.com

Téléphone : 06 24 62 10 71

Site internet : www.mignant-psycho.fr

Entreprise individuelle

Siret : 97938907900018