

SO'PHRO & C | 2026

Catalogue Santé Bien-être en entreprise

Découvrez mes offres pour répondre à vos besoins, misez sur la rétention de vos talents en fidélisant, et augmentez votre productivité émotionnelle.





Sommaire

01 Introduction

02 Mon histoire

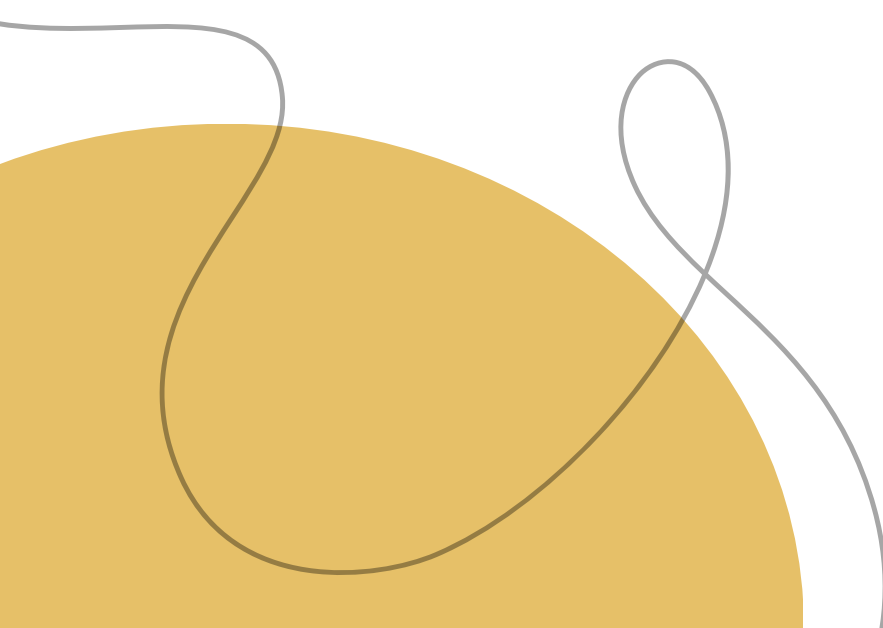
03 Mes valeurs

04 Mes services

05 Vos bénéfices

06 Informations & tarifs

07 Contact

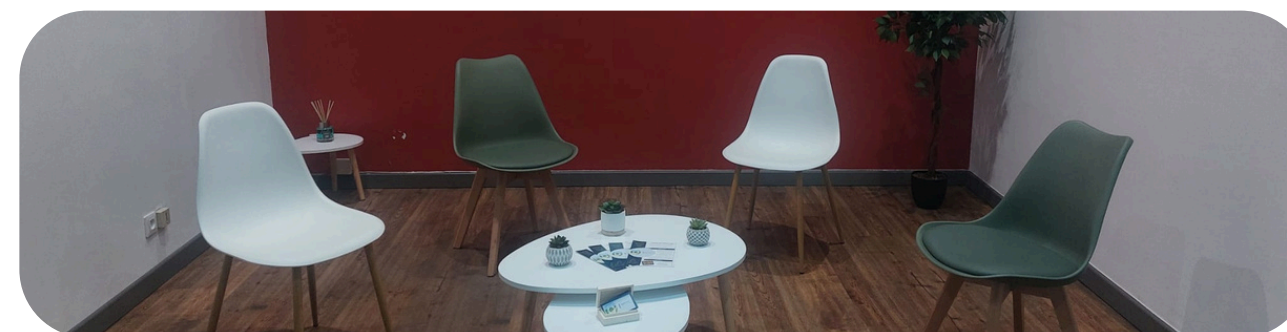


1. Introduction

Je suis Aurore Sanchez, 40 ans et friande de tout ce que l'humain m'offre comme découverte et expérience. Mes côtés curieux et intuitif me caractérisent et m'ont permis de vivre tout ce qui me semblait être en lien avec mes envies dans le respect de mes valeurs.



Pluridisciplinaire, j'allie mes savoirs et mes compétences au service de mes clients afin d'améliorer la santé mentale et ainsi tirer tous les bénéfices en terme de bien-être, réduction du turn over et implication quotidienne dans le travail.



2. Mon histoire

Depuis très jeune, j'aspire à développer une relation d'aide hors de tout jugement, avec beaucoup de positivité, à me nourrir des autres, et à transmettre chacun de mes apprentissages. De préparatrice en pharmacie en passant par coach sportif, responsable d'équipe sportives, responsable événementiel, et directrice d'hôtel, j'exerce aujourd'hui le métier de coach professionnel et sophrologue. Cela me donne accès aujourd'hui à une posture en tant que phénoménologue en adéquation avec qui je suis et ma volonté d'apporter au Monde une touche de mieux-être.

01.2024

Certification Mastercoach Professionnel par
l'Institut de Coaching International

03.2024

Certification de Praticienne en Intelligence Emotionnelle
par assessmentx24

11.2024

Ouverture de mon cabinet de sophrologie et de coaching

12.2024

Certification de Sophrologue au titre RNCP



3. Mes valeurs

Ma mission est d'accompagner mes clients dans toutes les étapes de leur développement humain, en leur offrant un service de qualité, transparent et personnalisé.

AUTHENTICITÉ

Mon authenticité me permet de construire une relation de confiance basée sur l'écoute et l'accompagnement.

CRÉATIVITÉ

Ma créativité transforme les idées en solutions inédites qui font avancer l'entreprise plus vite et plus loin.

TRANSMISSION

Transmettre, c'est accompagner pas à pas pour que chacun gagne en confiance, en autonomie et en élan.

LIBERTÉ

Ma valeur de liberté consiste à offrir un cadre où chacun peut explorer, choisir et avancer à son rythme sans jugement.

4. Mes services

Grâce à mon expertise en intelligence émotionnelle, coaching et sophrologie, je propose les ateliers suivants :

01 : MOOD BOARD VIVANT

Les nouvelles générations sont très sensibles à la reconnaissance de leurs émotions et au sens du collectif.

Objectif : Transformer le stress individuel en énergie collective positive.

Outils : Check-in météo intérieure/
Cultiver la gratitude professionnelle/
Communication Non-Violente.

Bénéfices : Prendre sa responsabilité émotionnelle, Valorisation des forces de chacun dans l'équipe, Savoir comment dire les choses sans créer de conflit dans les moments de rush, conflits...

**ESPRIT D'ÉQUIPE &
INTELLIGENCE EMOTIONNELLE**

02 : DIGITAL DETOX & FOCUS

Dans un environnement ultra-connecté comme The Social Hub, la surcharge mentale est le premier facteur d'épuisement.

Objectif : Apprendre à débrancher pour mieux se concentrer.

Outils : Techniques de respiration/ Rituel détox de fin de service/ Gestion de l'attention et des priorités.

Bénéfices : Moins de pression ressentie, Meilleure gestion du stress, Augmentation de la concentration et de l'attention, meilleure productivité.

**SOPHROLOGIE AU SERVICE
DE LA PERFORMANCE**

03 : SELF-CARE & IMPACT

La Génération Z, les Millénials veulent se sentir responsables et utiles (lien entre bien-être personnel & responsabilité au travail)

Objectif : Aligner ses valeurs personnelles avec les missions professionnelles.

Outils : Atelier besoins vs ressources/
Cercle de la confiance/ Présence et posture.

Bénéfices : Prévention du burn out professionnel, Meilleure confiance en soi face aux clients ou situations difficiles, Meilleure ambiance de travail.

**DÉVELOPPER
L'ENGAGEMENT INDIVIDUEL**

Mes services (suite)

04 : THE LAB DES TALENTS

Un atelier axé sur l'évolution et la valorisation du potentiel de chacun.

Objectif : Renforcer le lien en découvrant les talents cachés de l'équipe.

Outils : Forces en intelligence émotionnelle/ Projection positive dans son évolution de carrière/ Jeux de rôles inversés.

Bénéfices : Développement de l'empathie, l'adaptabilité et leadership (soft skills), Implication dans la responsabilité de son propre développement professionnel, Meilleure rétention, Moins de turn over.

COACHING & CREATIVITE

05 : BLEU, VERT, JAUNE OU ROUGE?

Un atelier axé sur les comportements, l'agilité de chacun lors des interactions.

Objectif : Mieux se connaître pour mieux collaborer.

Outils : Méthode DISC.

Bénéfices : Adapter sa communication et ses comportements en fonction de ses collaborateurs, Renforcer la coopération dans l'équipe, Favoriser l'adaptabilité et la coopération.

COMMUNICATION & ADAPTABILITE

06 : BOOST TON SELF-CONFIDENT

Confiance en soi, estime de soi : le combo gagnant pour grandir professionnellement en toute sérénité.

Objectif : Trouver des clés pour devenir une meilleure version de soi-même, au service de sa mission au sein de l'entreprise.

Outils : Atelier confiance-estime/ Définir ses propres capacités/ Méthode Couet.

Bénéfices : Activation du potentiel individuel et des leviers de motivation professionnelle, Renforcement du mindset d'équipe.

CONFIANCE & ESPRIT D'ÉQUIPE

5. Vos bénéfices

**Amélioration
du bien-être
au travail.**

Agir, c'est prévenir !

**Rétention
des
talents.**

Le turnover est coûteux.
Mes ateliers sont un levier de
fidélisation de vos équipes

**Formats
"Flash"
de 2h30.**

Dans le but de ne pas bloquer
tout le service.

Et si vous c'était le
moment d'investir en
vos équipes ?

6. Informations & tarifs



TEMPS

Mes ateliers durent 2h30.

PARTICIPANTS

15 participants maximum par atelier.

PRIX

- 450€ HT l'atelier de 2h30.
- 1200€ HT la journée comprenant 3 ateliers identiques ou différents.

7. Contactez-moi

Merci beaucoup pour toute l'attention portée. J'ai hâte de collaborer avec vous et de mettre en œuvre toutes actions pour améliorer le bien-être de vos collaborateurs. Ce sera un véritable plaisir de travailler ensemble et de contribuer à la réussite de vos objectifs.



INFORMATIONS PERSONNELLES

+336 18 61 69 31

aurore.sanchez.sophrologie@gmail.com

www.sophrologieaurore.fr