

JE RESPIRE

Spécialiste du bien-être en entreprise

Préserver la santé de vos collaborateurs est un enjeu essentiel dans la performance durable de votre entreprise.

Nos offres

Des formations sur mesure



Gagner en efficacité professionnelle grâce
à la gestion du stress,

Gestion du temps : comment gérer ses
priorités ?

Prévenir et gérer les conflits,

Développer son assertivité,

Les bases d'une communication réussie,

Développe l'intelligence émotionnelle de
vos équipes,

Les clés de l'engagement et de la
motivation chez un collaborateur,

Des séances de sophrologie



Des séances individuelles ou en groupe pour :

Gérer le stress du quotidien,

Développer la cohésion d'équipe,

Accompagner le changement,

Mieux gérer ses émotions,

Développer ses capacités de concentration,

Activer sa créativité...

Des interventions ponctuelles



Les bonnes habitudes pour bien dormir,

Mieux gérer son stress au quotidien,

Manger autrement pour booster son énergie !

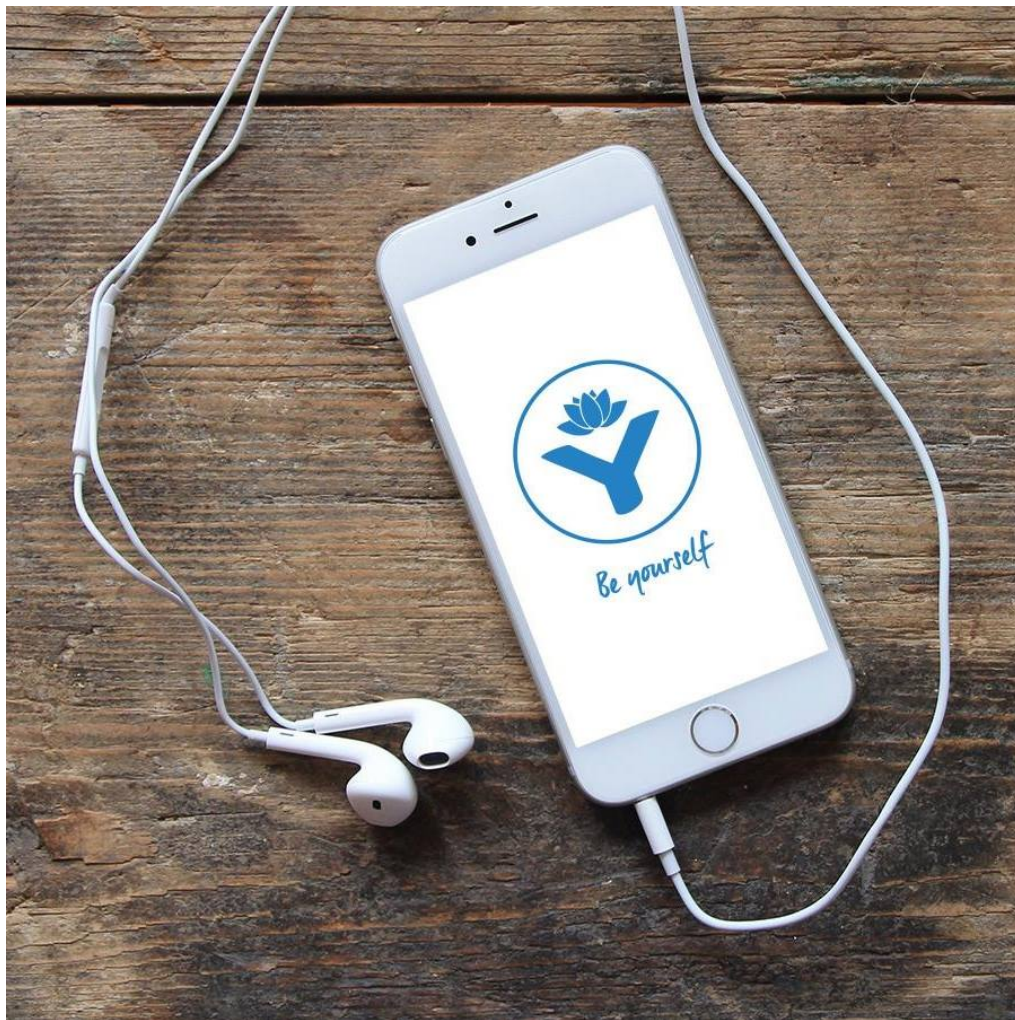
Pause ... massage au bureau,

Les clés pour améliorer sa concentration,

Sophro dégustation : Éveiller tous vos sens !

Oser prendre la parole en public

Les 5 règles d'or pour travailler ensemble



L'application **BE YOURSELF**

Offrez à vos collaborateurs un
abonnement à

BE YOURSELF :

La première application pour
s'initier et pratiquer la
sophrologie à temps choisi !

Un outil simple et ludique pour
gérer les stress du quotidien.



Nos intervenants se déplacent dans toutes la France



Amélie DUPREZ
Sophrologue RNCP
Créatrice de BE YOURSELF

“Besoin de souffler ?
C’est avec empathie et
bienveillance que je vous
accompagne vers un mieux-
être.”

Be yourself.

Le réseau BE YOURSELF
+ de 60 sophrologues
répertoriées en France

“Des professionnels
compétents au plus près de
chez vous et de vos besoins”



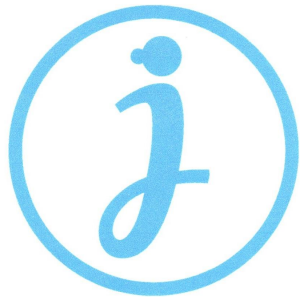
Pierre BAUDRY
Psychologue du travail

“Je vous propose avec bon
sens et expérience, de vous
aider à vous re-liaer à vos
ressources internes et
diminuer les sources de
tension au sein de votre
organisation.”



Cécile PETUREAU
Naturopathe

“ Mon objectif : vous donner
les clés pour être bien dans
votre tête, votre assiette et
vos baskets, via une prise en
charge intelligente et
globale.”



Coordonnées

JE RESPIRE

Amélie DUPREZ

Paris - Bordeaux

Mail : a.duprez@jerespire.com

Tel : 06.10.19.84.19

www.appbeyourself.com