

## Panorama de mon offre de soin

### Réguler ses émotions, son stress, son anxiété

#### Accompagner dans la sphère travail

- ✓ Répondre à une quête de sens,
- ✓ Réfléchir à sa trajectoire professionnelle,
- ✓ Prendre en charge une situation de crise : harcèlement, suicide, violence au travail, épuisement professionnel (burn out)
- ✓ Bénéficier d'une médiation / gestion de conflit
- ✓ Accompagner le retour au travail après un arrêt long,
- ✓ Soutenir après un deuil



- ✓ Renforcer ses compétences émotionnelles pour gagner en agilité et efficacité,
- ✓ Apprendre à gérer sa colère, ses emportements,
- ✓ Gérer son anxiété, son stress, son rapport au temps.

#### S'affirmer, se faire confiance, améliorer sa communication



- ✓ Se connaître, se comprendre pour mieux agir et interagir avec les autres,
- ✓ Renforcer la confiance en soi, l'assertivité, l'affirmation de soi,
- ✓ Gagner en impact, en influence grâce à une communication efficace

#### Prendre en charge des difficultés relationnelles

- ✓ Prendre en charge son anxiété relationnelle, son hypersensibilité, son hyper émotionnalité, ses difficultés de communication, son impulsivité
- ✓ Renforcer sa confiance,
- ✓ Ajuster ses modalités d'échange pour générer des relations de qualité.



#### Gérer les pathologies psychiques

- ✓ Assister psychologiquement une personne en détresse, en état de Stress Post Traumatique,
- ✓ Accompagner une personne souffrant de troubles du comportement, troubles anxieux, dépression, en perte d'estime d'elle-même.

