



Qu'est-ce qu'une intervention ?

Les interventions de **Virginie Gary** offrent un éventail de réponses complètes et précises sur des domaines ou problématiques ancrés dans votre univers professionnel. Elles ont une visée opérationnelle et sont centrées sur des méthodes et des enseignements justes et efficaces au quotidien. Basées sur les préceptes de la sophrologie, elles permettent aux professionnels, étudiants, stagiaires, demandeurs d'emploi de gagner en équilibre et efficacité.

Ces interventions s'inscrivent dans des projets d'entreprises, de GPEC (Gestion des Emplois et des Compétences), d'insertion socioprofessionnelle, etc.

Elles aident à concrétiser des objectifs socioprofessionnels : optimiser la communication, gérer les situations conflictuelles, gérer le stress, gagner en efficacité, développer des comportements préventifs, etc.

Quel que soit votre secteur d'activité, grâce à un programme adapté, vous pouvez développer ou consolider tout un ensemble de connaissances, de compétences et savoirs-être.



Une intervention, pour quoi ?

Savoir apprivoiser son stress, économiser son énergie, décoder ses émotions sont des éléments essentiels pour faire face aux sollicitations socioprofessionnelles.

La sophrologie propose de développer les capacités et ressources de chacun afin de mieux s'adapter à l'évolution du monde du travail et ainsi répondre avec plus d'efficacité aux objectifs de l'entreprise.

Elle favorise en outre, la concentration, la mémorisation, la récupération et améliore le seuil de résistance au stress. Elle contribue à utiliser ses émotions et non plus les subir, à gérer les conflits, à renforcer l'esprit d'équipe, améliorer la prise de parole en public, augmenter la volonté, la confiance en soi et la motivation.

Les interventions sont donc un moyen d'améliorer l'efficacité et la performance de chacun.



Une intervention, comment ?

Les méthodes utilisées et exercices pratiqués lors de ces interventions sont approuvés dans le monde du travail depuis longtemps. Il s'agit de la sophrologie, de l'hypnose, du coaching et pratiques systémiques. Elles sont adaptées à tous.

A l'écoute de vos besoins spécifiques, les interventions sont adaptées à vos attentes et aux besoins des bénéficiaires. Elles tiennent compte de vos contraintes. Un entretien préalable permet d'affiner et définir clairement les objectifs à atteindre afin qu'une offre détaillée et chiffrée vous soit adressée.

Les interventions prennent des formes différentes selon les commanditaires :

Formation longue ou courte

Stage d'une journée ou demi-journée en fonction du plan de formation annuel de l'entreprise

Atelier thématique

Accompagnement personnalisé

Suivi sur lieu de travail, commandité par le médecin du travail et DRH dans le cadre d'un PAE (programme d'aide aux entreprises)

Module dans le cadre de formations déjà existantes

Intervention sur mesure, définie avec le commanditaire



Une intervention, pour qui ?

Les interventions s'inscrivent dans une démarche de prise de conscience et de volonté de changement. Elles ont pour ambition de stimuler la progression individuelle et de par ce biais, collective. Elles s'adressent à toutes les entités : entreprises privées, institutions publiques, organismes de formation, écoles, associations, etc.

En lien avec l'entreprise

Dans le cadre de l'entreprise, les interventions servent les objectifs du commanditaire. Elles peuvent, entre autres, permettre de prévenir le stress au travail.

Elles sont le moyen d'aider les employeurs à répondre à leurs obligations en matière de risques psychosociaux, et par là-même de réduire l'absentéisme, les accidents du travail et augmenter les performances de l'entreprise.

Elles consistent également à préparer les cadres dirigeants et décideurs à une prise de parole en public, une animation de réunion, prise de décision, un rendez-vous important, etc.

En lien avec l'apprentissage

Les interventions s'adressent aux élèves, étudiants, stagiaires afin de leur permettre de gérer les émotions associées à un projet « stressant » (examens, concours, entretiens, exposés). Elles proposent des exercices permettant de développer la confiance en soi, l'estime et l'image de soi.

Elles s'adressent également aux enseignants et sont l'occasion de s'approprier des méthodes et outils pour gagner en sécurité au quotidien. Elles offrent un espace de détente et de parole permettant d'évacuer les émotions douloureuses et tensions.

En recherche d'emploi

Les interventions permettent d'accompagner un public en parcours d'insertion ou réinsertion socio-professionnelle. Elles sont le moyen de développer la confiance, l'estime, et l'image de soi, éléments indispensables à toute projection.

Elles s'adressent également aux personnes engagées dans un projet de reconversion professionnelle. Elles leur permettent d'être au plus près de leurs inclinations et ambitions. Ces interventions ouvrent les chemins de la redynamisation : "le bien-être" comme accélérateur du processus d'insertion.



Une intervention, par qui ?

En 1996, portée par sa sensibilité et son altruisme, **Virginie GARY** s'engage professionnellement dans le secteur médical. Après 14 années d'exercice en milieu hospitalier - CHU de l'Hôtel Dieu et Gabriel Montpied de Clermont-Ferrand - elle s'intéresse aux thérapies et traitements alternatifs. Complémentaires aux traitements médicamenteux, ils lui apparaissent comme le moyen de soulager, de mieux vivre et de s'épanouir. En 2010, elle intègre l'Institut d'Auvergne de Sophrologie et obtient son diplôme de Sophrologue.

Après 5 années d'exercice en cabinet et institutions, elle éprouve le besoin de compléter ses connaissances et compétences afin de proposer des techniques diversifiées, adaptées aux problématiques de ses consultants. Elle entreprend alors une formation au sein de l'Institut Française de Thérapies Alternatives. Elle obtient, en 2015, le titre de praticienne en Hypnose Ericksonienne.

Elle exerce son activité de sophrologue et d'hypnothérapeute en cabinet, dans le cadre de consultations individuelles ou familiales. Elle anime également, en entreprise et en institution, des séminaires, stages, ateliers et entretiens, collectifs ou individuels, ponctuels ou réguliers.



Une intervention, à quel tarif ?

A partir de 65 € l'heure d'intervention. Le tarif varie en fonction de la nature, de l'ampleur du projet et du nombre de bénéficiaires. Pour obtenir un devis, contactez **Virginie GARY**.



Une intervention, plus d'information ?

Contactez **Virginie GARY** par téléphone au **06 50 32 23 89** ou par mail **virginie.gary@yahoo.fr**

