Adeline Camus

Ateliers bien-être
Et Qualité de Vie au Travail

ENTREPRISES

COLLECTIVITÉS

ASSOCIATIONS

Des outils concrets pour prendre soin de soi et mieux vivre ensemble au travail



Médiation en entreprise
Communication Non Violente

Sophrologie au travail

Adeline Camus



Mon parcours

Des sciences sociales à la médiation des relations humaines

Master Sociologie,
Développement social
& Ressources Humaines

→

Médiation
& CNV

→

Bien-être pour tous
Sophrologie, Yoga
& Art-thérapie

Mon positionnement aujourd'hui

Bien-être au travail

Intervenante en communication relationnelle, prévention des tensions et bien-être au travail

J'accompagne les personnes et les collectifs pour favoriser des relations de travail plus sereines, coopératives et respectueuses.

Une approche complémentaire et globale

- Une lecture des enjeux humains et sociaux
- Des outils de communication et de coopération
- L'accompagnement du bien-être et de la régulation émotionnelle
- Une posture d'écoute, de prévention et de facilitation.

Mon intention :

Contribuer à des environnements de travail et de vie collective plus humains, apaisés et solidaires.

La QVCT

Qualité de Vie et des Conditions de Travail

Une démarche globale pour des environnements de travail plus sains, plus humains et plus durables.

La QVCT, c'est quoi ?

Une démarche qui vise à améliorer durablement le bien être des salariés, la qualité des relations de travail et les conditions d'exercice de l'activité professionnelle.



Les bénéfices

- Prévenir le stress et les tensions.
- Favoriser l'engagement et la motivation.
- Renforcer la cohésion d'équipe.
- Améliorer la santé mentale et physique.
- Réduire l'absentéisme et le turnover.

Les grands axes de la QVCT

- Santé et bien-être au travail
- Qualité des relations et coopération
- Organisation et sens du travail
- Équilibre vie pro / vie perso
- Prévention des risques et de l'usure professionnelle

Des actions concrètes et adaptées

- Sophrologie au travail
- Yoga sur chaise
- Communication Non Violente (CNV)
- Médiation par l'art et créativité
- Sommeil et récupération
- Concentration et gestion du stress

Ateliers Bien-être au Travail

Médiation en entreprise

Communication Non Violente (CNV)

Une approche bienveillante et concrète pour
mieux communiquer, prévenir les conflits et renforcer la coopération.



Les bénéfices pour vos équipes

- Une communication plus fluide et respectueuse
- Moins de tensions et de conflits
- Plus d'écoute et de compréhension mutuelle
- Une coopération renforcée
- Un climat de travail serein, positif et motivant

Des outils concrets et complémentaires

- Écoute active et empathie
- Communication relationnelle
- Coopération et intelligence collective
- Gestion des tensions et des différends
- Prévention des conflits

Ateliers Bien-être au Travail

Sophrologie au Travail

Des techniques simples, concrètes et accessibles pour mieux gérer le stress, retrouver du calme, renforcer ses ressources et préserver son équilibre au quotidien.



Les bienfaits

- Réduction du stress et des tensions
- Meilleure gestion des émotions
- Concentration et clarté mentale
- Énergie et motivation durables
- Prévention de l'épuisement et du surmenage
- Meilleure qualité de sommeil
- Un mieux-être global au travail

Des pratiques adaptées au monde professionnel

- Respiration consciente
- Relaxation dynamique
- Gestion des émotions
- Concentration et efficacité
- Vitalité et énergie
- Lâcher-prise et récupération



Yoga sur chaise

En complément, des mouvements doux et accessibles, à réaliser directement au bureau, pour détendre le corps, relâcher les tensions et retrouver de la vitalité.

Les formats d'intervention

Des solutions flexibles et adaptées à vos besoins

Atelier découverte

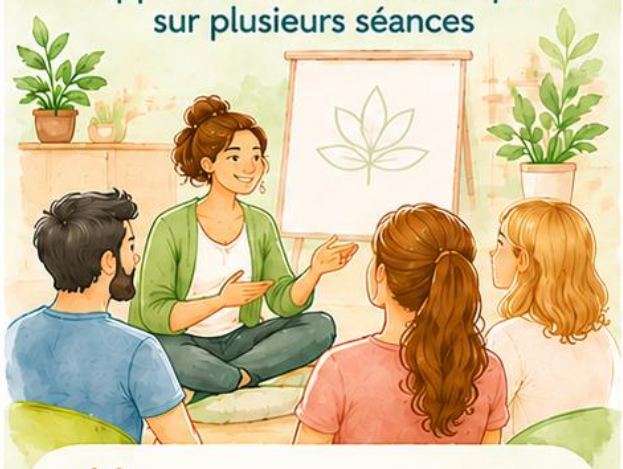
Une première expérience pour s'initier



- 1h30
- En petits ou grands groupes
- Découverte d'une pratique autour d'un thème
- Idéal pour sensibiliser et fédérer

Cycle thématique

Approfondir une thématique sur plusieurs séances



- 4 à 8 séances
- Un parcours progressif
- Approfondissement pratique et mise en application
- Des bénéfices durables pour les participants

Programme sur mesure

À l'année

Une solution adaptée à vos objectifs



- Contenu personnalisé
- Adapté à votre public et à vos contraintes
- Combinaison de plusieurs approches
- Suivi et évaluation des bienfaits
- Idéal pour une démarche QVCT durable

- Interventions sur site
- En petits ou grands groupes
- Format modulable de 1h à plusieurs mois
- Une approche bienveillante, professionnelle et adaptée à vos besoins

Des interventions à Toulouse et dans sa région

Au plus près de vous pour des projets humains et durables

Des ateliers bien-être et QVCT pour les entreprises, les collectivités et les associations

Le bien-être d'aujourd'hui pour un territoire plus serein demain

Toulouse et sa région



Entreprises
QVCT • Prévention du stress
Cohésion d'équipe

Collectivités
Agents territoriaux

Associations
Bénévoles et salariés

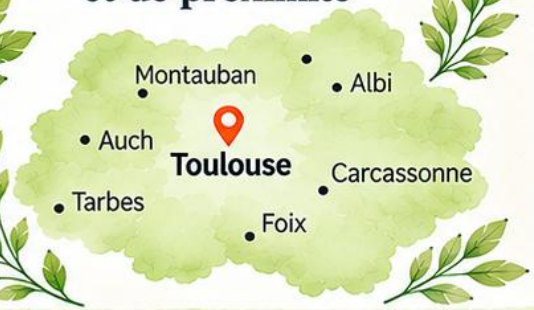
Nos formats d'intervention

Atelier découverte
1h30
Une parenthèse bien-être accessible à tous.

Cycle thématique
4 à 8 séances
Pour approfondir une thématique et ancrer les bienfaits.

Programme sur mesure
À l'année
Un accompagnement adapté à vos besoins et à vos objectifs.

Une intervention locale et de proximité



Dans toute la région toulousaine et en Occitanie :

- Toulouse et sa métropole
- Haute-Garonne
- Tarn
- Tarn-et-Garonne
- Ariège
- Aude
- Gers
- Hautes-Pyrénées
- et autres territoires sur demande

Ensemble, cultivons le bien-être sur nos territoires ♡


Contact
Adeline Camus
Ateliers bien-être en entreprise,
collectivités et associations
Téléphone :
06.10.26.75.67
Adresse mail :
adelineyogasophro@gmail.com
Site internet :
www.adelinecamus.net
Toulouse et région Occitanie
Vous pouvez établir votre demande
de devis en me contactant par email.
SIRET : 81817941800020