

LES RACINES DE L'HÊTRE

FAVORISER LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE PAR LA RESPIRATION

Un outil physiologique
pour réguler le stress et
préserver l'énergie des
équipes

ELISABETH TRICOT

Coach, praticienne somatique
Facilitatrice en respiration consciente

+33 7 57 18 26 46
elisabeth@lesracinesdelhetre.com
www.lesracinesdelhetre.com



FAVORISER LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE PAR LA RESPIRATION

LE STRESS PEUT GÉNÉRER :

- Tensions musculaires
 - Troubles du sommeil
 - Problèmes digestifs
 - Troubles de la concentration
 - Epuisement professionnel
- Tensions interpersonnelles
 - Baisse de la performance
 - Absentéisme accru
 - Conflits managériaux
 - Baisse de la clarté décisionnelle

Dans un environnement économique exigeant, caractérisé par des rythmes soutenus, les démarches de bien-être en entreprise s'imposent comme un levier de performance durable.

En offrant aux collaborateurs des espaces de récupération et des outils concrets pour réguler la charge mentale, ces interventions permettent de relâcher les tensions internes avant qu'elles ne s'installent.

Elles préservent ainsi directement la clarté décisionnelle, la concentration et la qualité des relations professionnelles.

MON APPROCHE

La régulation du système nerveux par le corps et la respiration



L'APPROCHE CORPORELLE DITE SOMATIQUE

Le somatique est une approche qui part du vécu corporel : sensations, posture, respiration, mouvement, tonus.

Au lieu de chercher seulement à comprendre avec la tête, on apprend à écouter ce que le corps exprime.

Cela permet de sortir du pilotage automatique et de reconnaître les signaux de surcharge plus tôt.



RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX

La régulation du système nerveux désigne la capacité de l'organisme à retrouver un état de stabilité, de sérénité et de pleine disponibilité. L'objectif est de consolider ses ressources internes pour être en mesure de :

- Optimiser la récupération entre deux pics d'activité.
- Préserver la clarté d'esprit et le discernement dans l'action.
- Restaurer un équilibre durable au quotidien.



LA RESPIRATION, OUTIL DE RÉGULATION

La respiration influence directement l'état interne du corps et plus spécifiquement le nerf vague et le système parasympathique.

En modifiant volontairement la respiration, on peut soutenir un retour vers plus d'apaisement, de présence et de clarté.

C'est un outil immédiat dans tout type d'environnement et en particulier dans les entreprises.

LES BIENFAITS POUR VOTRE ENTREPRISE ET VOS ÉQUIPES

- **Des équipes qui gagnent en lucidité** : repérer ses propres signaux de stress développe l'autonomie de chacun
- **Une énergie collective plus fluide** : réguler les tensions au quotidien pour un climat plus léger et coopératif
- **Une attention plus claire, une concentration plus soutenue** : des collaborateurs présents, efficaces et créatifs
- **Une capacité à rebondir entre deux temps forts** : des équipes qui récupèrent bien restent performantes sans s'essouffler
- **Des relations qui nourrissent la coopération** : un climat serein favorise l'intelligence collective et la confiance
- **Une motivation qui se renouvelle dans le temps** : des collaborateurs qui portent naturellement la dynamique de l'entreprise
- **Une culture d'entreprise qui prend soin durablement** : une démarche QVT (qualité de vie au travail) incarnée devient un véritable atout d'attractivité et de fidélisation



LES FORMATS D'INTERVENTION

1

CONFÉRENCES - STRESS ET REGULATION DU SYSTÈME NERVEUX

Une conférence vivante pour comprendre le système nerveux, son fonctionnement, les effets du stress et comment se réguler au quotidien

Format : 1h à 1h30, en présentiel ou en ligne.

2

ATELIERS - RESPIRATION ET RÉGULATION CORPORELLE

Une expérience concrète de pratiques somatiques et de respiration consciente pour repartir avec des outils de régulation à expérimenter dans son quotidien.

Format : 1h à 1h30, en présentiel ou en ligne.

3

ATELIERS EN NATURE

Une expérience sensorielle et collective. L'opportunité de prendre de la hauteur hors du cadre de l'entreprise, pour y revenir avec un regard neuf et une énergie renouvelée.

Format : 2h dans un parc ou en forêt

4

COACHING INDIVIDUEL - ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Pour tous les collaborateurs et collaboratrices de l'entreprise (dirigeants, managers, employés) qui souhaitent renforcer leurs ressources et maintenir leur clarté décisionnelle.

Format : séances de 1h, en présentiel ou en ligne



QUI SUIS-JE ?

ELISABETH TRICOT

Coach, praticienne somatique & facilitatrice en respiration consciente.

Mon approche relie trois dimensions complémentaires : l'intelligence du corps, le travail de la respiration et l'approche de coaching fondée sur les neurosciences.

Formée à l'Essence du Souffle, école de respiration et de coaching somatique basée au Canada, je suis également coach- formatrice certifiée et accompagnatrice en nature. Le fil rouge de mon parcours est l'humain : développer la conscience de soi, la présence corporelle et la régulation par le souffle, tout en cultivant des relations harmonieuses avec les autres et son environnement.

Aujourd'hui mon travail s'oriente vers les entreprises, organisations et associations pour co-crée des environnements de travail sereins et équilibrés.

J'interviens en présentiel et en ligne en France et en Suisse



PARLONS EN ENSEMBLE

LES RACINES DE L'HÊTRE

Elisabeth Tricot

www.lesracinesdelhetre.com

Téléphone : +33 7 57 18 26 46

Email : elisabeth@lesracinesdelhetre.com

