



## différences & compétences

COACHING PROFESSIONNEL  
COACHING PERSONNEL  
RÉINSERTION / RÉORIENTATION  
BILAN DE COMPÉTENCES  
OUTPLACEMENT  
TRANSITION DE CARRIÈRE  
CONSULTATION SPÉCIALISÉE RH



**CATALOGUE  
DE PRESTATIONS**



**différences & compétences** est une PME créée en 2009, située au coeur de Lausanne, **spécialisée dans les domaines de la réinsertion et réorientation professionnelle**, de la **transition de carrière**, du **bilan de compétences**, de l'**outplacement**, du **développement personnel et professionnel**, du **coaching en entreprise** et dans la **consultation RH**.

Nous accompagnons les personnes en demande de manière bienveillante et soutenante pour leur permettre de trouver leur place selon leurs aspirations, leurs compétences et leur personnalité afin de trouver un équilibre entre leur vie personnelle et professionnelle dans le but de se réaliser.

Nos différentes prestations s'adressent à toute personne employée, cadre, indépendante, désireuse de retrouver du sens à sa vie, de la confiance en soi, d'expérimenter et acquérir des outils permettant de mieux gérer ses émotions, ses pensées et comportements.

Encadrement par des professionnels au bénéfice d'une expertise dans les domaines de la réinsertion, réorientation professionnelle, ressources humaines et thérapie cognitivo-comportementale.



## RÉINSERTION & RÉORIENTATION PROFESSIONNELLE

Au service des:

- ♦ entreprises
- ♦ assurances
- ♦ associations / institutions
- ♦ privés

**différences & compétences**

rue st-pierre 3 | 1003 lausanne

t. 021 652 77 31

[info@differencesetcompetences.ch](mailto:info@differencesetcompetences.ch)

[www.differencesetcompetences.ch](http://www.differencesetcompetences.ch)



“

L'ESPOIR CE N'EST PAS  
DE CROIRE QUE TOUT IRA BIEN,  
MAIS DE CROIRE QUE LES  
CHOSSES AURONT UN SENS.

”

Vaclav Havel

# NOS PRESTATIONS EN 1 COUP D'ŒIL

## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL / à la carte



### COACHING D'ORIENTATION PROFESSIONNELLE

- ◆ Réaliser un bilan professionnel
- ◆ Remobiliser la personne, lui permettre de retrouver confiance en elle
- ◆ Définir un projet professionnel et/ou un nouvel environnement de travail réaliste et réalisable
- ◆ Réaliser ou actualiser un dossier de candidature axé sur le nouveau projet professionnel
- ◆ Approcher le marché du travail
- ◆ Se préparer / s'entraîner aux entretiens d'embauche
- ◆ Valider le projet par le biais de stages
- ◆ Préparer une campagne d'offres de services

### SOPHROLOGIE DYNAMIQUE

C'est une philosophie et un art de vivre au quotidien, pour porter un autre regard sur soi, sur la vie et sur les autres.

- ◆ Évacuer son stress
- ◆ Être au plus près de ses sensations
- ◆ Être dans l'instant présent
- ◆ Apprendre à se détendre
- ◆ Prendre conscience de son schéma corporel, de ses ressources
- ◆ Retrouver la joie de vivre
- ◆ Apaiser l'esprit
- ◆ Apprendre des techniques de relaxation, de respiration

### COACHING DE DÉVELOPPEMENT

- ◆ Améliorer la confiance en soi
- ◆ Identifier les freins, les résistances
- ◆ Remobiliser les ressources de la personne
- ◆ Croire à nouveau en soi
- ◆ Préparer la personne à un retour dans le marché du travail
- ◆ Trouver du sens à sa démarche de réinsertion / réorientation professionnelle
- ◆ Accompagner une intégration ou une réintégration au travail



“ ACCOMPAGNER QUELQU’UN  
NE CONSISTE PAS À LE PORTER  
SUR SES ÉPAULES,  
MAIS À LUI APPRENDRE  
À SE SERVIR DE SES AILES. ”

Auteur inconnu

# NOS PRESTATIONS EN 1 COUP D'ŒIL

## ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE / ateliers



### FAIRE LE POINT, FAIRE LE PAS

**Durant 5 à 6 semaines** (env. 60%), nous réalisons un bilan de compétences, identifions un projet professionnel, créons un dossier de candidature, et mettons en place un stage pour valider le projet professionnel.

### MARKETING DE SOI, EN AVANT VERS L'EMPLOI

**Durant 2 à 3 semaines** (env. 50%), c'est un atelier dans lequel on se prépare à rejoindre le marché du travail en identifiant ses compétences, ses qualités, ses points d'amélioration, en retravaillant son dossier de candidature, en actualisant son networking et en se préparant aux entretiens d'embauche.

### VA, VIS ET DEVIENS

**Durant 8 semaines** (2 demi-jours par semaine), il s'agit d'identifier les motivations permettant une remise en route, d'améliorer la confiance en soi, de pouvoir acquérir des outils pour mieux gérer ses émotions, ses pensées, ses comportements et se remobiliser.

### COEUR A CORPS

**Un cocon pour soi** (1 soir par mois, de 18h à 19h), pour accéder à soi, à ses ressources et expérimenter des outils de relaxation et de gestion du stress. Les méthodes utilisées sont issues de la sophrologie et de la méditation.

### GROUPE DE PAROLE ET D'ÉCOUTE DYNAMIQUE

Un espace dans lequel chacun-e est accueilli-e et écouté-e sans jugement (le 1<sup>er</sup> mardi du mois, de 18h à 19h30).

**Un moment d'échange**, de partage et de soutien.



“ NE DOUTEZ JAMAIS QU’UN PETIT GROUPE D’INDIVIDUS CONSCIENTS ET ENGAGÉS PUISSE CHANGER LE MONDE. C’EST MÊME DE CETTE FAÇON QUE CELA S’EST TOUJOURS PRODUIT. ”

Margaret Mead



# ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

## COACHING D'ORIENTATION PROFESSIONNELLE



### **PUBLIC / Toute personne:**

- ◆ En transition de carrière
- ◆ Ayant ou ayant eu une atteinte à la santé désirant se réorienter dans une nouvelle activité professionnelle ou souhaitant changer d'environnement professionnel
- ◆ Souhaitant effectuer un bilan personnel et professionnel
- ◆ Au bénéfice d'un outplacement
- ◆ En situation de révision de rente
- ◆ Désirant reprendre confiance en soi
- ◆ Ayant besoin de se remobiliser
- ◆ Expatriée (FR/EN)

### **PRÉ-REQUIS / Être motivé-e à entrer dans le processus**

### **OBJECTIFS**

- ◆ Réaliser un bilan professionnel (découvrir : valeurs, compétences, qualités, points d'amélioration, intérêts, conditions de travail)
- ◆ Remobiliser la personne, lui permettre de retrouver confiance en elle
- ◆ Définir un projet professionnel et/ou un nouvel environnement de travail réaliste et réalisable (tenant compte des ressources et limitations de la personne)
- ◆ Réaliser ou actualiser un dossier de candidature axé sur le nouveau projet professionnel (CV, lettre de postulation)
- ◆ Approcher le marché du travail (méthode informative)
- ◆ Se préparer / s'entraîner aux entretiens d'embauche
- ◆ Valider le projet par le biais de stages
- ◆ Préparer une campagne d'offres de services
- ◆ Connaître les spécificités du marché du travail suisse
- ◆ Être accompagné-e dans son intégration en Suisse

### **DURÉE / HORAIRE**

En fonction des objectifs convenus, l'accompagnement peut durer entre 1 et 3 mois, selon le rythme des séances fixées avec le client.

# ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

## COACHING D'ORIENTATION PROFESSIONNELLE

### MOYENS & MÉTHODES

Outils personnels inspirés de plusieurs méthodes (notamment PNL et RH) utilisées dans la réinsertion professionnelle des personnes ayant une atteinte à la santé.

- ◆ Exercices
- ◆ Jeux de rôle
- ◆ Réflexions individuelles
- ◆ Recherches personnelles
- ◆ Mobilisation de l'assuré-e
- ◆ Stage en entreprise

### RESPONSABLES

Anissa Chkaimi (FR) / Selma Sekkat (FR/EN)



**TARIF & INFOS  
COMPLÉMENTAIRES**

sur le site internet



# ONE-TO-ONE EXPATRIATE COACHING

## JOB AND TRANSITION COACHING

Finding a job in a new country may seem daunting. Expats have additional challenges in integrating a new job market from learning about new cultural and professional norms. However, expats have a lot to offer Swiss employers from adaptability to rich international experiences. Our services will provide you with the tools you need to understand and integrate the Swiss job market.

### WHO THIS IS FOR / Expatriates

#### INDIVIDUALS

You have recently relocated to Switzerland with your partner or spouse and are looking to integrate the Swiss job market.

#### COMPANIES

You wish to help your employee's partner or spouse with integrating the local job market.

#### PREREQUISITES

Be motivated to follow through the process.

### WHAT YOU WILL GET

- ◆ Professional support throughout your transition
- ◆ Develop a comprehensive job search strategy (information interviews, networking, industry research)
- ◆ An understanding of the specificities of your field of interest in Switzerland
- ◆ Skills and competency assessment (discover your values, qualities, areas in need of development, interests, working environment preferences)
- ◆ Define a new S.M.A.R.T. professional objective
- ◆ Create an effective application package (CV and cover letter)
- ◆ Interview prep and feedback
- ◆ Gain confidence and better integrate yourself in your new environment

### DURATION

Flexible hours relative to agreed upon objectives. May last one to three months, depending on your needs.



# ONE-TO-ONE EXPATRIATE COACHING

## JOB AND TRANSITION COACHING

### METHODOLOGY

Tools inspired by various career transition methodologies including NLP (Neuro-Linguistic Programming). Including:

- ◆ Individual reflection
- ◆ Developing your own resources
- ◆ Self-driven research
- ◆ Internship

### CONTACTS

Anissa Chkaimi (FR) / Selma Sekkat (FR/EN)



**CORPORATE RATE /  
INDIVIDUAL RATE**

on our website



“

CHOOSE A JOB YOU  
LOVE, AND YOU WILL  
NEVER HAVE TO  
WORK A DAY  
IN YOUR LIFE. ”

Confucius

# ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

## COACHING DE DÉVELOPPEMENT



### **PUBLIC / Toute personne:**

- ◆ Souhaitant identifier ses ressources personnelles et professionnelles en vue d'un retour dans l'économie
- ◆ Ayant eu un long arrêt de travail
- ◆ Ayant besoin de se réharmoniser afin de réorganiser sa vie professionnelle
- ◆ Souhaitant reprendre confiance en soi
- ◆ En phase de réintégration professionnelle
- ◆ En situation de révision de rente
- ◆ Vivant un changement identitaire

### **PRÉ-REQUIS / Être motivé-e à entrer dans le processus**

### **OBJECTIFS**

- ◆ Améliorer la confiance en soi
- ◆ Identifier les freins, les résistances
- ◆ Remobiliser les ressources de la personne
- ◆ Croire à nouveau en soi
- ◆ Préparer la personne à un retour dans le marché du travail
- ◆ Trouver du sens à sa démarche de réinsertion / réorientation professionnelle
- ◆ Accompagner une intégration ou une réintégration au travail

### **DURÉE / HORAIRE**

En fonction des objectifs convenus et selon le souhait du client.

# ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

## COACHING DE DEVELOPPEMENT

### MOYENS & MÉTHODES

- ◆ Approche systémique orientée solutions
- ◆ Travail d'introspection à travers le questionnement
- ◆ Utilisation de la méta position
- ◆ Exercices et jeux de rôles
- ◆ Recherches personnelles
- ◆ Mise en action et responsabilisation de la personne

### RESPONSABLE

Anissa Chkaimi



### TARIF & INFOS COMPLÉMENTAIRES

sur le site internet



“ ACCOMPAGNER QUELQU’UN, CE N’EST PAS LE PRÉCÉDER, LUI INDIQUER LA ROUTE, LUI IMPOSER UN ITINÉRAIRE, NI MÊME CONNAÎTRE LA DIRECTION QU’IL VA PRENDRE ; MAIS C’EST MARCHER À SES CÔTÉS EN LE LAISSANT LIBRE DE CHOISIR SON CHEMIN ET LE RYTHME DE SES PAS. ”

Patrick Verspieren

## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

### SOPHROLOGIE DYNAMIQUE

C'est une philosophie et un art de vivre au quotidien, pour porter un autre regard sur soi, sur la vie et sur les autres.

**PUBLIC** / Toute personne

**PRÉ-REQUIS** / Aucun

### OBJECTIFS

- ◆ Évacuer son stress
- ◆ Être au plus près de ses sensations
- ◆ Être dans l'instant présent
- ◆ Apprendre à se détendre
- ◆ Prendre conscience de son schéma corporel, de ses ressources
- ◆ Retrouver la joie de vivre
- ◆ Apaiser l'esprit
- ◆ Apprendre des techniques de relaxation, de respiration

### DURÉE / HORAIRE

Une séance dure 1h, les rendez-vous sont à convenir avec le client.



# ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

## SOPHROLOGIE DYNAMIQUE

### MOYENS & MÉTHODES

C'est une méthode psychocorporelle qui permet de prendre conscience que corps et esprit ne font qu'un et d'harmoniser ces deux entités. La sophrologie est reconnue par l'OMS et le corps médical en tant que thérapie complémentaire à la médecine traditionnelle et à la psychothérapie.

C'est une méthode pour mieux se connaître, très structurée, basée sur :

- ◆ le positif d'abord pour mettre de la couleur dans sa vie
- ◆ l'énergie de vie pour y puiser et sentir sa force intérieure
- ◆ la conscience pour sa force d'action et son ouverture sur le monde
- ◆ le présent, le futur et le passé pour voir sa vie d'un autre point de vue
- ◆ la gestion des émotions pour bien les identifier, les apprécier, en gérer les excès

### RESPONSABLE

Anissa Chkaimi, Sophrologue dynamique Certifiée  
Association Lémanique de sophrologie & Espace Ressources, Cully



**TARIF & INFOS  
COMPLÉMENTAIRES**

sur le site internet



“

LE VÉRITABLE VOYAGE  
DE LA DÉCOUVERTE  
NE CONSISTE PAS  
À VOIR DE NOUVEAUX  
PAYSAGES MAIS  
À AVOIR UN  
REGARD NEUF. ”

Marcel Proust



## ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE / atelier

### FAIRE LE POINT, FAIRE LE PAS

Durant 5 à 6 semaines (env. 60%), nous réalisons un bilan de compétences, identifions un projet professionnel, créons un dossier de candidature et mettons en place un stage pour valider le projet professionnel.



### PUBLIC / Toute personne:

- ◆ Au bénéfice d'un outplacement entreprise
- ◆ En transition de carrière
- ◆ Ayant ou ayant eu une atteinte à la santé, désirant se réorienter dans une nouvelle activité professionnelle
- ◆ Souhaitant effectuer un bilan personnel et professionnel
- ◆ Souhaitant rejoindre le marché du travail
- ◆ Ayant besoin de reprendre confiance en soi
- ◆ Ayant besoin de se re-socialiser
- ◆ En situation de révision de rente

### PRÉ-REQUIS

- ◆ Être âgé-e de 18 à 60 ans
- ◆ Comprendre et parler le français
- ◆ Être stimulé-e par un effet de groupe
- ◆ Être motivé-e par la démarche de réinsertion / réorientation

### PROGRAMME

28 à 30 demi-jours en atelier répartis sur 5 à 6 semaines + une/plusieurs semaines de stage, selon le projet.

Groupe: 4 à 8 personnes

### OBJECTIFS

- ◆ Réaliser un bilan professionnel (valeurs, conditions de travail, compétences, intérêts)
- ◆ Remobiliser l'assuré
- ◆ Découvrir ses qualités, points d'amélioration, ressources
- ◆ Permettre l'émergence de projet-s professionnel-s réaliste-s et réalisable-s (tenant compte des ressources et limitations de la personne)
- ◆ Réaliser un dossier de candidature axé sur le nouveau projet professionnel (CV, lettre de postulation)
- ◆ Approcher le marché du travail (méthode informative)
- ◆ Travailler sur son image corporelle et comment l'optimiser (conseil en image)
- ◆ Entraîner la conduite d'entretien d'embauche (simulations)
- ◆ Valider le projet par le biais d'un stage après la fin de l'atelier

### DURÉE / HORAIRE

5 à 6 semaines (env. 60%),  
de 9h à 12h et 13h à 16h.

**DATES & INFOS  
COMPLÉMENTAIRES**

sur le site internet



# ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE / atelier

FAIRE LE POINT, FAIRE LE PAS

## MÉTHODOLOGIE

Outils personnels inspirés de plusieurs méthodes (notamment PNL et RH) utilisées dans la réinsertion professionnelle des personnes ayant une atteinte à la santé.

Tout au long de ce processus, la personne est amenée à repérer, identifier certains comportements et certaines émotions. Elle est également invitée à vivre de nouvelles expériences pour transformer ses réponses automatiques, sa vision d'elle-même et du monde. Elle acquiert des outils qui lui permettent de poursuivre ce travail sur elle en vue d'une réorientation et/ou réinsertion professionnelle.

## RESPONSABLE

Anissa Chkaimi

**TARIF** à consulter sur le site internet.



Le tarif comprend :

- ◆ L'entretien individuel préalable
- ◆ L'atelier, le support de formation
- ◆ L'entretien tripartite de fin de mesure
- ◆ Le rapport écrit et les documents réalisés



“

TOUT GROUPE HUMAIN  
PREND SA RICHESSE DANS  
LA COMMUNICATION,  
L'ENTRAÏDE ET LA SOLIDARITÉ  
VISANT À UN BUT COMMUN :  
L'ÉPANOUISSEMENT DE  
CHACUN DANS LE RESPECT  
DES DIFFÉRENCES.

”

Françoise Dolto

## ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE / atelier

### MARKETING DE SOI, EN AVANT VERS L'EMPLOI

Durant 2 à 3 semaines (env. 50%), c'est un atelier dans lequel on se prépare à rejoindre le marché du travail en identifiant ses compétences, ses qualités, ses points d'amélioration, en retravaillant son dossier de candidature, en actualisant son networking et en se préparant aux entretiens d'embauche.



### PUBLIC / Toute personne: Cadres, profils à potentiel, indépendants, employés

- ◆ Au bénéfice d'un outplacement
- ◆ En transition de carrière
- ◆ Ayant ou ayant eu une atteinte à la santé et au bénéfice d'un projet professionnel validé par le mandant
- ◆ Souhaitant être accompagnée et préparée à un retour sur le marché de l'emploi
- ◆ Souhaitant améliorer son employabilité
- ◆ Ayant besoin d'être stimulée par un groupe, de re-socialiser
- ◆ Ayant besoin de reprendre confiance en soi

### PRÉ-REQUIS

- ◆ Être motivé-e à entrer dans le processus
- ◆ Avoir un projet professionnel défini et validé
- ◆ Être âgé-e de 18 à 60 ans
- ◆ Comprendre et parler le français
- ◆ Être stimulé-e par un effet de groupe
- ◆ Être motivé-e par la démarche

### PROGRAMME

Un jour sur deux dans l'atelier  
+ 9 demi-journées de travail personnel.

Groupe: 4 à 8 personnes

### OBJECTIFS

- ◆ Identifier les compétences acquises et transférables dans le projet défini
- ◆ Découvrir ou re-découvrir les qualités et points d'amélioration
- ◆ Identifier les domaines d'intérêt et cibler le genre d'entreprises souhaitées
- ◆ Actualiser le dossier / CV orienté compétences, ciblé / LM
- ◆ Se préparer et actualiser le networking / LinkedIn
- ◆ Se préparer et s'entraîner à l'entretien d'embauche (filmé)
- ◆ Reprendre confiance en soi et en son potentiel (yc conseil en image)
- ◆ Retrouver un rythme
- ◆ Se confronter à soi et aux autres
- ◆ Être prêt à se positionner sur le marché de l'emploi

### DURÉE / HORAIRE

2 à 3 semaines,  
de 9h à 12h et/ou de 13h à 16h.

**DATES & INFOS  
COMPLÉMENTAIRES**

sur le site internet



## ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE / atelier

MARKETING DE SOI,  
EN AVANT VERS L'EMPLOI

### MÉTHODOLOGIE

Outils personnels inspirés de plusieurs méthodes (notamment PNL et RH) utilisées dans la réinsertion professionnelle des personnes ayant une atteinte à la santé.

Tout au long de ce processus, la personne est amenée à repérer, identifier certains comportements. Elle est également invitée à vivre de nouvelles expériences pour transformer ses réponses automatiques, sa vision d'elle-même et du monde. Elle acquiert des outils lui permettant de poursuivre ce travail sur elle en vue d'une réorientation et/ou réinsertion professionnelle.

### RESPONSABLES

Selma Sekkat / Anissa Chkaimi

**TARIF** à consulter sur le site internet.



Le tarif comprend:

- ◆ L'entretien individuel préalable
- ◆ L'atelier, le support de formation
- ◆ Les documents CV, LM

Sur demande, en sus:

- ◆ Un entretien tripartite de fin de mesure
- ◆ Un rapport écrit



“

NE JUGEZ PAS  
CHAQUE JOURNÉE  
PAR VOTRE RÉCOLTE,  
MAIS PAR LES GRAINES  
QUE VOUS AVEZ  
PLANTÉES.

”

Robert Louis Stevenson

## ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE / atelier

### VA, VIS ET DEVIENS

Durant 8 semaines, à raison de 2 demi-jours par semaine, il s'agit d'identifier les motivations permettant une remise en route, d'améliorer la confiance en soi, de pouvoir acquérir des outils pour mieux gérer ses émotions, ses pensées, ses comportements et se remobiliser.



### PUBLIC / Toute personne:

- ◆ Ayant besoin:
  - d'identifier ses ressources personnelles et professionnelles en vue d'un retour dans l'économie
  - de se réharmoniser afin de réorganiser sa vie professionnelle
  - de reprendre confiance en soi
  - d'effectuer un entraînement léger (reprise de rythme)
  - de se re-socialiser
- ◆ Ayant eu un long arrêt de travail
- ◆ En situation de révision de rente
- ◆ Vivant un changement identitaire
- ◆ Motivée par une démarche réflexive

### PRÉ-REQUIS

- ◆ Être motivé-e à entrer dans le processus
- ◆ Maîtriser le français écrit et oral
- ◆ Être stimulé-e par un effet de groupe
- ◆ Avoir la possibilité de faire un travail d'introspection

### PROGRAMME

15 demi-jours, à raison de 2 demi-jours par semaine.

Groupe: 4 à 8 personnes

### OBJECTIFS

- ◆ Améliorer la confiance en soi
- ◆ Identifier les motivations permettant une remise en route
- ◆ Acquérir des outils pour mieux gérer les plans: émotionnel / pensée / comportement
- ◆ Remobiliser les ressources de la personne
- ◆ Préparer la personne à un retour dans le marché du travail
- ◆ Trouver du sens à sa démarche de réinsertion professionnelle

### DUREE / HORAIRE

8 semaines;  
un matin de 9h à 12h,  
un après-midi de 13h à 16h.

**DATES & INFOS  
COMPLÉMENTAIRES**

sur le site internet



## ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE / atelier

VA, VIS ET DEVIENS

### MÉTHODOLOGIE

La méthodologie de cet atelier est basée sur des outils de thérapie cognitivo-comportementale, de coaching et de sophrologie. Cet atelier est un entraînement réel donnant l'occasion de se mettre en mouvement et d'expérimenter le changement.

### RESPONSABLES

Paloma Neuhaus / Anissa Chkaimi

L'encadrement de cet atelier se veut soutenant et offrira par moment la présence de plusieurs formateurs-trices.

**TARIF** à consulter sur le site internet.



Le tarif comprend :

- ◆ L'entretien préalable
- ◆ Le support écrit de l'atelier
- ◆ 15 demi-jours d'atelier
- ◆ Un entretien individuel au terme du processus
- ◆ L'entretien tripartite et le rapport.



## ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE

### COEUR A CORPS

Un cocon pour soi, à raison d'un soir par mois de 18h à 19h, pour accéder à soi, à ses ressources et expérimenter des outils de relaxation et de gestion du stress.



**PUBLIC** / Toute personne

**PRÉ-REQUIS** / Aucun

### OBJECTIFS

- ◆ Se détendre, se déposer en conscience
- ◆ Acquérir des outils de gestion du stress
- ◆ Évacuer son stress
- ◆ Être au plus près de ses sensations
- ◆ Être dans l'instant présent
- ◆ Apprendre à se détendre
- ◆ Prendre conscience de son schéma corporel, de ses ressources
- ◆ Retrouver la joie de vivre
- ◆ Apaiser l'esprit
- ◆ Apprendre des techniques de relaxation, de respiration

### DURÉE / HORAIRE

1 séance par mois,  
de 18h à 19h.  
Les dates figurent sur le site internet.

### MÉTHODOLOGIE

- ◆ Sophrologie
- ◆ Méditation guidée
- ◆ Musique
- ◆ Visualisations
- ◆ Techniques de relaxation

### RESPONSABLE

Anissa Chkaimi

Sophrologue dynamique Certifiée  
Association Lémanique de sophrologie  
& Espace Compétences, Cully

### TARIF

À consulter sur le site internet.

**DATES & INFOS  
COMPLÉMENTAIRES**

sur le site internet



## ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE

COEUR A CORPS



“

RIEN NE DEVIENT JAMAIS RÉEL  
TANT QU'ON NE L'A PAS RESENTI.

John Keats

”



## ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE

### GRUPE DE PAROLE ET D'ÉCOUTE DYNAMIQUE

Un espace dans lequel chacun-e est accueilli-e et écouté-e sans jugement, **chaque 1<sup>er</sup> mardi du mois de 18h à 19h30.**

Un moment d'échange, de partage et de soutien.



### PUBLIC / Toute personne ayant besoin de:

- ◆ Partager, écouter dans le non-jugement et dans le respect
- ◆ De socialiser, rencontrer des personnes
- ◆ Améliorer sa communication

### PRÉ-REQUIS

Se trouver dans un processus de réinsertion / orientation professionnelle.

### OBJECTIFS

- ◆ Améliorer sa capacité d'écoute
- ◆ Accueillir et écouter les propos des uns et des autres avec respect et sans exprimer de jugement
- ◆ Socialiser
- ◆ Rencontrer et partager avec authenticité
- ◆ Prendre conscience de soi
- ◆ S'abstenir de donner des conseils

### DURÉE / HORAIRE

Chaque 1<sup>er</sup> mardi du mois, de 18h à 19h30.

### MÉTHODOLOGIE

La méthodologie de cet atelier est basée sur l'écoute active, le questionnement et la communication non violente.

### RESPONSABLE

Anissa Chkaimi  
Modératrice

### TARIF

Prestation offerte.

**DATES & INFOS  
COMPLÉMENTAIRES**

sur le site internet



## ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE

GROUPE DE PAROLE ET  
D'ÉCOUTE DYNAMIQUE



“ TU ES LE MAITRE DES PAROLES  
QUE TU N'AS PAS PRONONCÉES,  
TU ES L'ESCLAVE DE CELLES  
QUE TU LAISSES ÉCHAPPER. ”

Proverbe arabe

# NOTRE ÉQUIPE

## SELMA SEKKAT

Au bénéfice d'une dizaine d'années d'expérience dans le domaine des ressources humaines, notamment dans le recrutement de cadres pour des PME et multinationales, elle est particulièrement intéressée par le domaine de la réinsertion / orientation professionnelle et suit une formation de coach pour acquérir de nouveaux outils.

- ◆ Spécialiste en Ressources Humaines, Brevet Fédéral
- ◆ Spécialiste dans la gestion des profils cadres (FR/EN)
- ◆ Master en e-marketing
- ◆ Coach en insertion/orientation professionnelle

## FLORENCE JEANNERET

Responsable administrative depuis 2012.

## PALOMA NEUHAUS

Au bénéfice de 20 ans d'expérience dans le domaine thérapeutique et dans l'accompagnement de groupes notamment dans l'insertion et l'orientation professionnelle; elle oeuvre également comme psychothérapeute indépendante dans le Cabinet Latitude à Fribourg dont elle est la co-fondatrice.

[www.cabinetlatitude.ch](http://www.cabinetlatitude.ch)

- ◆ Psychothérapeute TCC (cognitivo-comportementale) reconnue FSP
- ◆ Thérapeute en systémique brève
- ◆ Hypnothérapeute médicale et thérapeutique
- ◆ Animatrice de groupe yc de professionnels
- ◆ Superviseuse (psychothérapeutes)

Formée notamment en brainspotting, sensorimotricité, hypnose et différents troubles (psychosomatiques, anxieux, alimentaires, insomnies, personnalité) ainsi qu'en psychotraumatologie et approche centrée compétences.

## NOTRE ÉQUIPE

### DOMINIQUE JAQUET

Conseillère en image, au bénéfice d'une carrière de coiffeuse, maquilleuse auprès de la TSR ainsi qu'auprès de différents théâtres et opéras en Suisse, elle met son expérience au service de nos clients afin de leur permettre de redécouvrir leur potentiel et de reprendre confiance en eux.

### ANISSA CHKAIMI

Fondatrice de différences & compétences en 2009, elle bénéficie de 20 ans d'expérience dans le domaine de la réinsertion et de la réorientation professionnelle auprès d'un public présentant une atteinte à la santé. Elle accompagne tant en individuel qu'en groupe et collabore avec des professionnels venant de différents horizons.

- ◆ Formatrice d'adultes au bénéfice d'un Brevet Fédéral / BFFA
- ◆ Praticienne en PNL – Programmation Neurolinguistique / certifiée
- ◆ Praticienne en Hypnose Ericksonienne / certifiée
- ◆ Sophrologue dynamique / certifiée
- ◆ Formations continues dans plusieurs domaines

“ LES MEILLEURES CHOSES QUI ARRIVENT DANS LE MONDE DE L'ENTREPRISE NE SONT PAS LE RÉSULTAT DU TRAVAIL D'UN SEUL HOMME. C'EST LE TRAVAIL DE TOUTE UNE ÉQUIPE. ”

Steve Jobs

## QUINT&SENS

Société active dans le domaine du **développement personnel** au bénéfice d'outils favorisant le **bien-être**, la **gestion du stress** et la **rencontre avec soi**, alliant tous les aspects de l'être, sur les plans physique, émotionnel et spirituel. quint&sens est rattachée à différences & compétences.



### ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

#### **PUBLIC / Toute personne:**

- ◆ Se trouvant dans un processus de deuil, ayant besoin de soutien
- ◆ Désireuse d'acquérir des outils pour gérer son stress
- ◆ Désireuse de porter un regard bienveillant sur soi et de se re-connaître

### ACCOMPAGNEMENT EN GROUPE

#### **«Cœur à corps» – un cocon pour soi**

#### **PUBLIC / Toute personne:**

- ◆ Souhaitant s'accorder un moment rien qu'à soi
- ◆ Désireuse d'accéder à ses ressources
- ◆ Souhaitant expérimenter des outils de relaxation et de gestion du stress

### MOYENS & MÉTHODES

#### **Outils inspirés de plusieurs méthodes:**

- ◆ sophrologie
- ◆ méditation
- ◆ visualisation
- ◆ musique
- ◆ coaching intuitif

#### **PRÉ-REQUIS / Aucun**

#### **DURÉE / HORAIRE**

En individuel, à convenir avec le client.

En groupe, une fois par mois / dates sur site internet.

“

POUR BIEN VIVRE SA VIE, IL EST NÉCESSAIRE D'ÊTRE À L'ÉCOUTE DE CE QUI VIENT DU PLUS PROFOND DE NOUS-MÊME. ENTENDRE LES MESSAGES CHUCHOTÉS PAR NOTRE ÂME.

MAIS NOTRE ÂME EST COMME UN ANGE QUI MURMURE D'UNE VOIX SI DOUCE, SI FAIBLE, QU'IL FAUT TENDRE L'OREILLE.

COMMENT VEUX-TU LA PERCEVOIR DANS LE BROUHAHA INCESSANT ?

COMMENT VEUX-TU Y PRÊTER ATTENTION QUAND TON ESPRIT EST ACCAPARÉ PAR DES MILLIERS DE CHOSES EN DEHORS DE TOI-MÊME ? ”

Laurent Gounelle

