

# LIB-COACHING

*Life Is Beautiful - Coaching*

## Coaching Holistique



**AGNES BIGOT**

**Naturopathe - Energéticienne - Créatrice lib-coaching**

06.09.32.87.31

[contact@lib-coaching.fr](mailto:contact@lib-coaching.fr)

[www.lib-coaching.fr](http://www.lib-coaching.fr)

# QUI SUIS-JE

Agnès BIGOT

## En quelques chiffres

16

Ans dans l'industrie pharmaceutique et cosmétique dans des groupes internationaux comme Air liquide et Croda

4

Passions : L'humain, son métabolisme, son fonctionnement psychique, les relations interpersonnelles d'où la certification de naturopathe

3

Constats : la dégradation du bien-être au travail entraînant augmentation de l'absentéisme et baisse de rendement



1

Mission :  
Accompagner vos salariés vers une meilleure santé et vitalité et fluidifier la communication d'équipe



# Ma solution

Améliorer le bien-être de vos équipes selon une approche holistique sur mesure



## Des Coaching Flexibles

- . En présentiel
- . En digital
- . Une hotline

## Des Ateliers Modulables

- . En collectif
- . En individuel



## Des Thématiques Globales

- . Nutrition
- . Gestion du stress
- . Communication

# NUTRITION & NATUROPATHIE

La Naturopathie est une médecine holistique prenant en compte la globalité de l'être. Elle est fondée sur le principe de préservation de l'énergie vitale. Pour se faire, la Naturopathie est une synthèse de plusieurs disciplines. Celle abordée dans les ateliers de prévention santé est la nutrition. Le but étant de remonter la vitalité, éduquer et améliorer la qualité de vie.

« QUE TA NOURRITURE SOIT  
TON MÉDICAMENT »

**HYPPOCRATE**

## Atelier "Naturopathie"

- . Les 10 commandements d'une alimentation saine
- . Prévenir les risques cardiovasculaires
- . Entretien individuel : sensibiliser aux bonnes habitudes

\*Exemple de thèmes à moduler en fonction des besoins

« Fais du bien à ton corps  
pour que ton âme ait  
envie d'y rester »

**Proverbe Indien**



# GESTION DU STRESS & SOPHROLOGIE

La Sophrologie est une méthode de relaxation de type dynamique qui a pour objectif de transformer nos angoisses ou phobies en pensées positives. Cette pratique psychocorporelle s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes. Cette discipline fait partie des thérapies brèves.

« TOUT EST CIRCULATION  
D'ENERGIE ET DE FLUX »

## Atelier "Sophrologie"

- . Gérer son stress efficacement
- . Apprécier le télétravail
- . Savoir se retrouver dans sa sphère privée
- . Appréhender son agenda sereinement

\*Exemple d'atelier à moduler en fonction des besoins

« La respiration est à la base du mouvement de l'énergie "Qi" et de l'apaisement de l'esprit »



# COMMUNICATION

La Communication est l'ensemble des interactions avec autrui qui transmettent une quelconque information. Elle est la base des relations entre les individus au sein d'une équipe, d'une organisation.

Appréhender la communication, c'est en comprendre les leviers, prendre en compte l'autre. Une technique idéale pour éliminer les conflits est la communication non violente. (CNV)

« LES INCOMPREHENSIONS VIENNENT D'UN DEFAUT DE COMMUNICATION »

## Atelier "Communication"

- . Gérer une réunion
- . Désamorcer un conflit avec la CNV
- . L'écoute active au service de son client

\*Exemple d'atelier à moduler en fonction des besoins

« Communiquer avec empathie et respect est le commencement d'une relation saine »



# UN EMPLOYÉ HEUREUX EST UN EMPLOYÉ PERFORMANT



## CRÉONS ENSEMBLE L'ATELIER POUR VOS SALARIÉS

*Demander un devis*



*Agnès BIGOT  
06.09.32.87.31*

*contact@lib-coaching.fr*

[www.lib-coaching.fr](http://www.lib-coaching.fr)

FOLLOW ME EN UN CLIC

