



Sophrologue et préparateur mental,  
j'interviens auprès d'un public varié, et  
notamment des sportifs de haut niveau, les  
sapeurs-pompiers ...

Mon approche consiste à développer le  
bien-être pour plus de performance et  
de sérénité, que ce soit au travail ou  
dans la vie en général.

Je propose des interventions adaptées  
à tous, basées sur la pratique et visant  
à développer des outils et des  
stratégies permettant l'optimisation  
des performances par une récupération  
et un sommeil de qualité

Les outils abordés sont simples,  
opérationnels, faciles à mettre en  
œuvre en toute autonomie.

Cette démarche peut s'inscrire, pour  
votre entreprise, dans la prévention des  
RPS et l'amélioration de la QVT



[contact@aloha-sophro.fr](mailto:contact@aloha-sophro.fr)



07 69 23 18 51



[aloha-sophro.fr](http://aloha-sophro.fr)



*Pierre Grellard*  
Sophrologue & Préparateur mental

Le bien être au service de la  
**performance**



Formation  
Workshop  
Séminaire  
Coaching individuel

# //Formation

A partir de 1/2 journée  
5 à 15 Participants

## Gestion du stress

### Optimisation, récupération & sommeil

Vous allez découvrir et expérimenter un panel d'outils vous permettant de développer vos capacités d'adaptation au stress et d'améliorer votre récupération

**Outils utilisables au quotidien de manière autonome.**

# //Séminaire

## Team building.

**Incentive**, boostez la motivation de vos équipes.

**Formule originale** : outils pratiques de gestion du stress ou du bien-être associés éventuellement à une activité nautique (ou autre).

Objectif : générer des situations engageantes sur les plans physiques et émotionnels pour mettre en pratique des stratégies de gestion du stress pour se dépasser, gagner en confiance, en qualité de communication, en leadership...

A partir d'une journée  
10 à 50 personnes ou +

A partir de 1h  
5 à 25 Participants

# //Workshop

## Intervention interactive

Un moment convivial où l'on apprend en pratiquant.

Thématiques : bien-être, récupération, sommeil, gestion du stress...

Objectif : expérimenter un outil de bien-être permettant d'évacuer le stress, d'amener de la sérénité ou encore d'activer la créativité.

# //Coaching individuel

Accompagnement centré sur vos objectifs, votre bien-être.

## Développement des habiletés mentales indissociables de la performance,

comme la gestion du stress et des émotions, la concentration, l'organisation, la confiance en soi, la motivation mais aussi vos valeurs, ainsi qu'une bonne récupération et sommeil ...

