



Coach certifiée & Accompagnatrice du Burn-out

Approche

C'est avec une présence douce, ancrée et profondément humaine que je vous propose un espace pour souffler, vous recentrer et traverser l'épuisement professionnel.

Chaque accompagnement est entièrement sur mesure et respecte votre propre rythme. En combinant l'écoute somatique (libération des tensions), le dialogue intérieur (transformation des blocages), l'art-thérapie et la numérologie, je vous guide pour poser des limites claires et redonner du sens à votre vie.

Expertises & Spécialités

- Prévention & Bien-être en Entreprise : Suivi individuel et ateliers collectifs pour agir en amont auprès des collaborateurs et des managers.
- Accompagnement du Burn-out / Épuisement profond : Libération de la surcharge mentale, compréhension des mécanismes de l'épuisement et restauration de l'estime de soi.
- Sécurisation du Retour au Travail : Appréhension de la reprise en toute sérénité, gestion du stress et alignement des priorités pour éviter les rechutes.
- Réorientation & Redéfinition de Carrière : Bilan de compétences, identification des aspirations profondes et construction d'un projet professionnel en phase avec vos valeurs.

Ateliers Thématiques & Processus Créatifs

Des espaces d'exploration collective pour cheminer autrement par le corps et le ressenti :

- Atelier Argile : Un atelier d'ancrage pour retrouver son équilibre profond, s'apaiser et se ressourcer au contact direct de la nature et des éléments.
- Atelier créatif de re-création de soi : À travers le recyclage et la revalorisation de matériaux existants, nous faisons l'analogie avec votre propre histoire. Cet atelier mêle intimement l'expression artistique et les techniques de coaching de transformation pour vous aider à réinventer votre vie, dépasser vos blocages et donner une nouvelle forme à votre avenir.

Parcours & Formation

- 15 ans d'expérience en Management des Ressources Humaines : Une parfaite maîtrise du monde de l'entreprise, de ses exigences de performance, de ses dynamiques d'équipe et de ses pièges relationnels.
- Un virage né du terrain et du cœur : Confrontée personnellement au bore-out et au burn-out, et face au manque de structures dédiées, j'ai choisi de me former pour transmettre les clés de la reconstruction.
 - Gen7Academy : Coach Certifiée
 - Ciao Burnout : Formation certifiante à l'accompagnement du burn-out
 - Boost Academy : Formation certifiante en bien-être au travail et global



0485/97 33 38



Info@cheminsdevie.be



[Chemins de Vie](#)