



2L vers l'essentiel

Laurence Lefer – Coach & Sophrologue

57, allée de la Roberstau • 67000 Strasbourg
contact@2Lverslessentiel.com • P. 06 66 27 58 59

www.2lverslessentiel.com



Laurence Lefer « 2L vers l'Essentiel » Sophrologue et coach personnel
et professionnel, certifiée RNCP.
Les séances peuvent se dérouler en cabinet, dans votre entreprise ou par Skype

Retrouvons-nous sur les réseaux



2L vers l'essentiel

Laurence Lefer – Coach & Sophrologue

COACHING ET SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE CONCILIEZ BIEN-ÊTRE ET EFFICACITÉ AU TRAVAIL

La clé de l'efficacité de 2L vers l'Essentiel : une démarche sur-mesure,
au service des individus et des organisations.

*L'avenir :
il ne s'agit pas de
le prévoir, mais de
le rendre possible*

Saint-Exupéry

2L vers l'essentiel vous aide à :

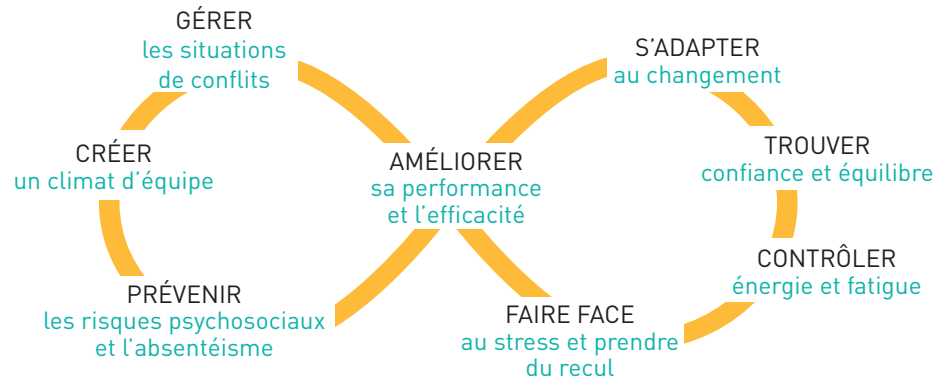
- améliorer votre qualité de vie au travail,
- gérer votre stress,
- prendre du recul,
- communiquer sereinement,
- vous adapter au changement.

Et pour votre entreprise :

- réduire l'absentéisme,
- prévenir les risques psychosociaux.

Tant dans sa vie professionnelle que personnelle, chacun vit des moments de difficulté qui créent de l'anxiété, des incertitudes, de la fatigue, une perte de confiance.

Il y a aujourd'hui une nécessité pour l'entreprise de concilier performance et bien-être au travail.



Une approche structurée et adaptée

Analyse de vos besoins et de l'environnement, identification des axes de travail, plan d'actions, mise en œuvre concrète, suivi de progression.
Un regard extérieur nécessaire : un réel atout pour vous accompagner en toute confidentialité et avec efficacité.

+ Mes outils

Le coaching et la sophrologie, deux démarches complémentaires qui allient le mental, les émotions et le corps. Je les pratique séparément ou ensemble selon vos besoins. Le sophro-coaching qui intègre les deux méthodes est un outil particulièrement puissant.

Qualité de vie au travail et gestion du stress :

J'interviens auprès des dirigeants et des collaborateurs :

- séance individuelle de 1 h à 1 h 30,
- séance collective de 12 personnes maximum de 45 mn à 1 h,
- atelier d'une demi-journée.

Possibilités de séance entre midi et deux, en fin de journée ou selon votre convenance.

Sophrologie

Des techniques de détente musculaire, de respiration et de visualisation positive.



Laurence LEFER,
votre coach-sophrologue

+ Ma valeur ajoutée

Ma passion pour vous aider à développer vos ressources et trouver votre place, votre Essentiel. Avec **une approche bienveillante, sécurisée et en toute**

confidentialité, je vous accompagne vers votre épanouissement professionnel et personnel. J'interviens dans le respect et le non jugement.

Mon expertise... au cœur de l'humain

Coach de vie et d'entreprise et sophrologue certifiée. Je vous accompagne dans vos objectifs personnels et professionnels au sein de votre organisation ou à mon cabinet. Mes spécialités : la gestion du stress et des conflits, les relations interpersonnelles, la mobilité professionnelle et les transitions de vie.

*A force de sacrifier
l'essentiel à l'urgence,
on finit par oublier
l'urgence de l'essentiel.*

Edgar Morin