

# SOFT SKILLS PRESTATIONS

---

CONFIANCE EN SOI - GESTION DU STRESS  
SAVOIR-ÊTRE & SAVOIR-VIVRE - CREATIVITE

Entreprise de  
**Emilie ALRIC**



---

# CREer un Accompagnement en CREALI Lien avec votre Individualité

*Que vous soyez un **indépendant**, une **entreprise**, un **organisme de formation**, un **institutionnel**, vous avez votre propre culture, vos propres contenus, votre propre fonctionnement, vos équipes : tout ce qui fait votre singularité et votre individualité. Je peux vous accompagner dans votre travail, votre développement et celui de votre structure grâce à mes expertises.*

*Que vous soyez un **salarié**, un **demandeur d'emploi**, un **adulte** ou un **jeune**, en recherche de sens dans sa vie ou dans son travail, vous avez votre propre parcours, des expériences sur lesquelles vous appuyer et votre histoire de vie : tout ce qui fait votre singularité et votre individualité. Je peux vous accompagner dans votre recherche de sens, d'orientation ou de reconversion.*



---

# SOMMAIRE

Confiance en soi <i>Estime - Confiance - Affirmation de soi</i>	p 4
Gestion du stress <i>Méthodes douces au quotidien</i>	p 5
Savoir-être & comportement <i>Rappels des règles de savoir-être et de savoir-vivre</i>	p 6
Développer sa créativité <i>Créativité - Fertilité - Nouveauté</i>	p 7
Illustrations créatives	p 8
Envie de me contacter ?	p 14



# CONFIANCE EN SOI



## ESTIME - CONFIANCE - AFFIRMATION DE SOI

- Trouver ses **ressources** et identifier ses **trésors intérieurs**
- Prendre conscience de ses **racines à soi** et de ses **valeurs essentielles**
- Utiliser l'image de **l'arbre de vie** et visualiser tout ce que vous êtes
- Créer **sa ligne de vie** et **relativiser son parcours**
  
- Identifier ses **croyances limitantes** et les transformer
- Savoir **dire "Non"** et oser **dire un "Oui"** sincère et choisi
- Créer ses propres **rituels bien-être** et **se donner du respect**
- Donner du sens et être capable de mettre en place **sa discipline de vie**
- **Se choisir** et s'engager pour soi

## OUTILS PRATIQUES UTILISES & TRANSMIS

- Langage **vrai** - Lecture **psycho-émotionnelle** du corps
- **Questionnement** - Échanges actifs - Appui des **4 accords toltèques**
- TAC : techniques **d'activation de conscience** (nouvelle génération d'hypnose)
- Tableau de **visualisation**
- **Écoute** active & sensitive
- Fleurs de Bach - **Sonothérapie**
- Réflexologie plantaire - Yoga du **rire**
- **Haptonomie** - Auto-massages
- Cohérence cardiaque
- Gratitude - **Méditation**

## REALISATIONS POSSIBLES

- Cahier de **gratitude**
- Cahier des **rêves**
- Enchaînements d'**auto-massages**
- **Ikigai**
  
- *Séance en présentiel et certaines en distanciel possible*



# GESTION DU STRESS

## METHODES DOUCES AU QUOTIDIEN



- Revenir à **ses 5 sens** pour revenir à l'instant présent
- Créer "sa" **playlist bien-être** !
- Créer "sa" **fragrance bien-être** !
- Créer sa check-list des **indispensables bien-être** !
- Créer **sa bulle** de bien-être
  
- Reprendre le "**contrôle**" sur sa respiration
- Pratiquer la **respiration "carré"**
- Pratiquer la **cohérence cardiaque**
  
- Pratiquer la **méditation** guidée, non guidée
- Travailler sa **concentration** pour calmer son mental
- Devenir **un athlète de haut niveau de son propre potentiel**
- Apprendre et pratiquer des **auto-TAC** (techniques d'activation de conscience)
  
- Travailler **sa patience** et la retrouver en donnant du sens à sa vie
- Découvrir **ses intentions** et s'y engager pleinement
- Trouver **ses activités de prédilection** et les insérer dans sa vie
- **Gérer son temps** et **ses priorités**

## OUTILS PRATIQUES UTILISES & TRANSMIS

- Langage vrai - **Lecture psycho-émotionnelle du corps**
- Échanges actifs - Appui sur les **5 sens**
- TAC : techniques d'**activation de conscience** (nouvelle génération d'hypnose)
- Tableau de **visualisation** - **Écoute** active & sensitive
- **Fleurs de Bach** - **Sonothérapie**
- **Réflexologie** plantaire - Yoga du **rire**
- **Haptonomie** - **Auto-massages**
- Cohérence cardiaque - **Méditation** - Respiration

# SAVOIR ETRE - COMPORTEMENT

## RAPPEL DES RÈGLES DE SAVOIR VIVRE & DE SAVOIR ÊTRE

- Pourquoi des **règles de savoir-vivre** en société
- La **punctualité**
- Le **respect** que je me donne et que je donne aux autres
- Ma **propreté** et ma **présentation**
- Apprendre à **me connaître**
  
- Quelle **image je projette**, quelle image les autres ont de moi
- **L'habit** fait le moine en France
- Les **codes** du savoir vivre en société
  
- Les codes de **savoir-vivre** et de **savoir-être** en entreprises
- Donner **confiance** par son attitude et la connaissance de soi
- Avoir **confiance en soi**
- Avoir **confiance en l'autre**
- Avoir **confiance en la Vie**



## OUTILS PRATIQUES UTILISES & TRANSMIS

- **Langage** vrai - **Communication** verbale & non verbale
- **Questionnement** - Échanges & travail de **groupes**
- Jeux de **rôles** - Yoga du **rire**
- **Écoute** active & sensitive
- Cohérence cardiaque - **Haptonomie**
- **Théâtralisation** - **Parler** en public, devant un groupe
- Jeux du **miroir** - Sortir de sa **zone de confort**

# DÉVELOPPER SA CREATIVITE

## CREATIVITE - FERTILITE - NOUVEAUTE



- Découvrir le **concept de Sérendipité** (capacité à faire par hasard une découverte inattendue et à en saisir l'utilité (scientifique, pratique))
- Apprendre à **ne rien faire** pour faire des pauses et **laisser son esprit vagabonder**
- Savoir **prendre du recul**
- Avoir l'**esprit curieux** et être capable d'apprendre de tout
- Changer d'angles de vue et de **sortir de sa zone de confort**
- **Détourner** un domaine au profit de sa créativité
- **Utiliser des accessoires** pour développer son imagination (cartes, jeux, etc.)
- **Réaliser ses propres supports** de développement à la création
- Être **tolérant et patient** avec soi pour créer
- Apprendre à utiliser et structurer **tous les médias accessibles** (blog, contenus, etc.)
- Apprendre à travailler en **groupe** pour réaliser des **brainstorming**
- Utiliser sa part oubliée de l'**enfant** en nous pour imaginer et créer
- **Répertorier** toutes ses idées

## OUTILS PRATIQUES UTILISES & TRANSMIS

- **Communication** verbale & non verbale
- **Dessins** - Danse libre - **Patchwork**
- **Tableau de visualisation** - **Fresque murale**
- Jeux de **rôles** - Yoga du **rire**
- **Écoute** active & sensitive - Lecture - Écriture
- Sortir de sa **zone de confort**
- **Théâtralisation** - **Parler en public, devant un groupe**

# SE RETROUVER...



# S'ANCRER ET S'ENRACINER...

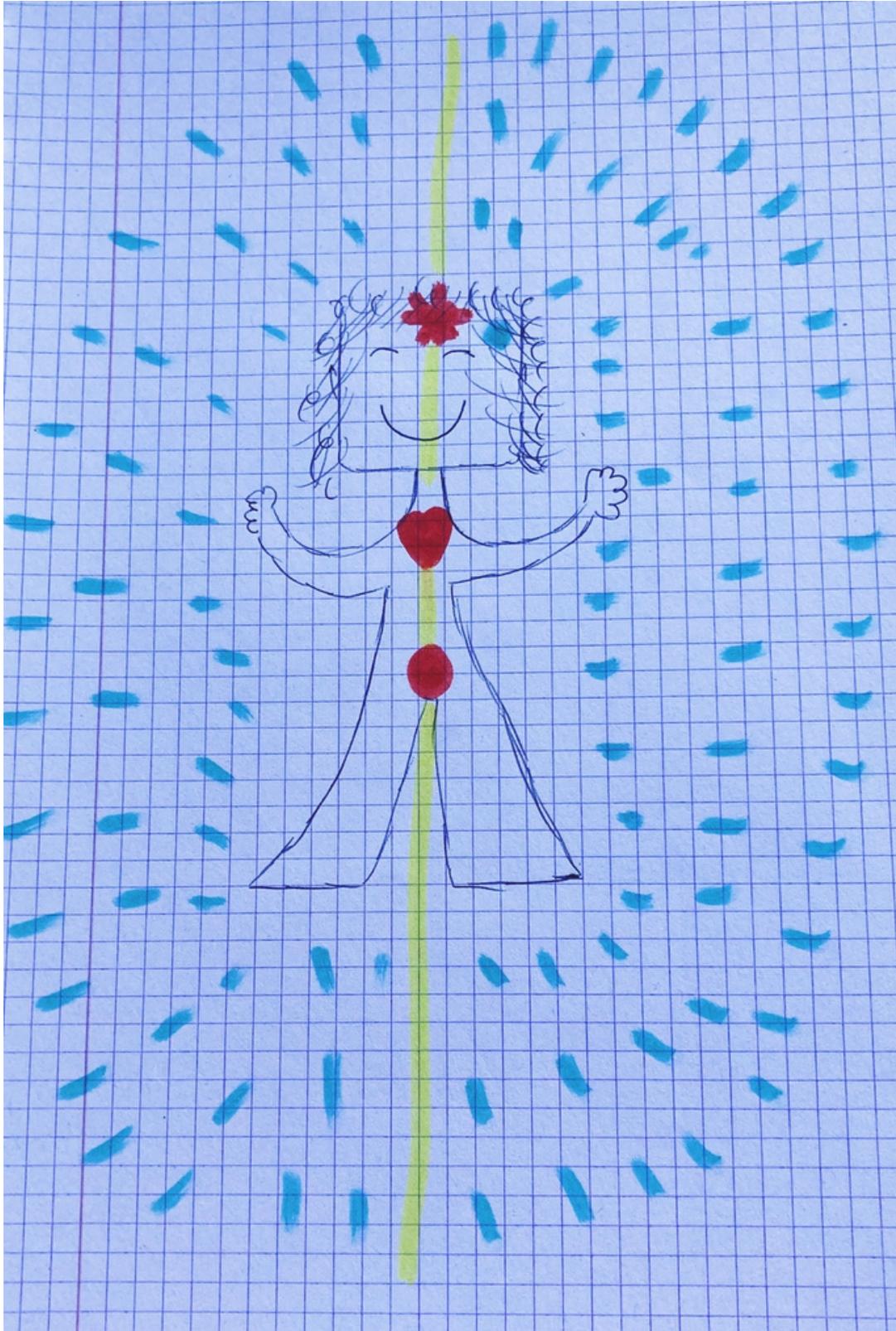


# S'ANCRER ET S'ENRACINER...

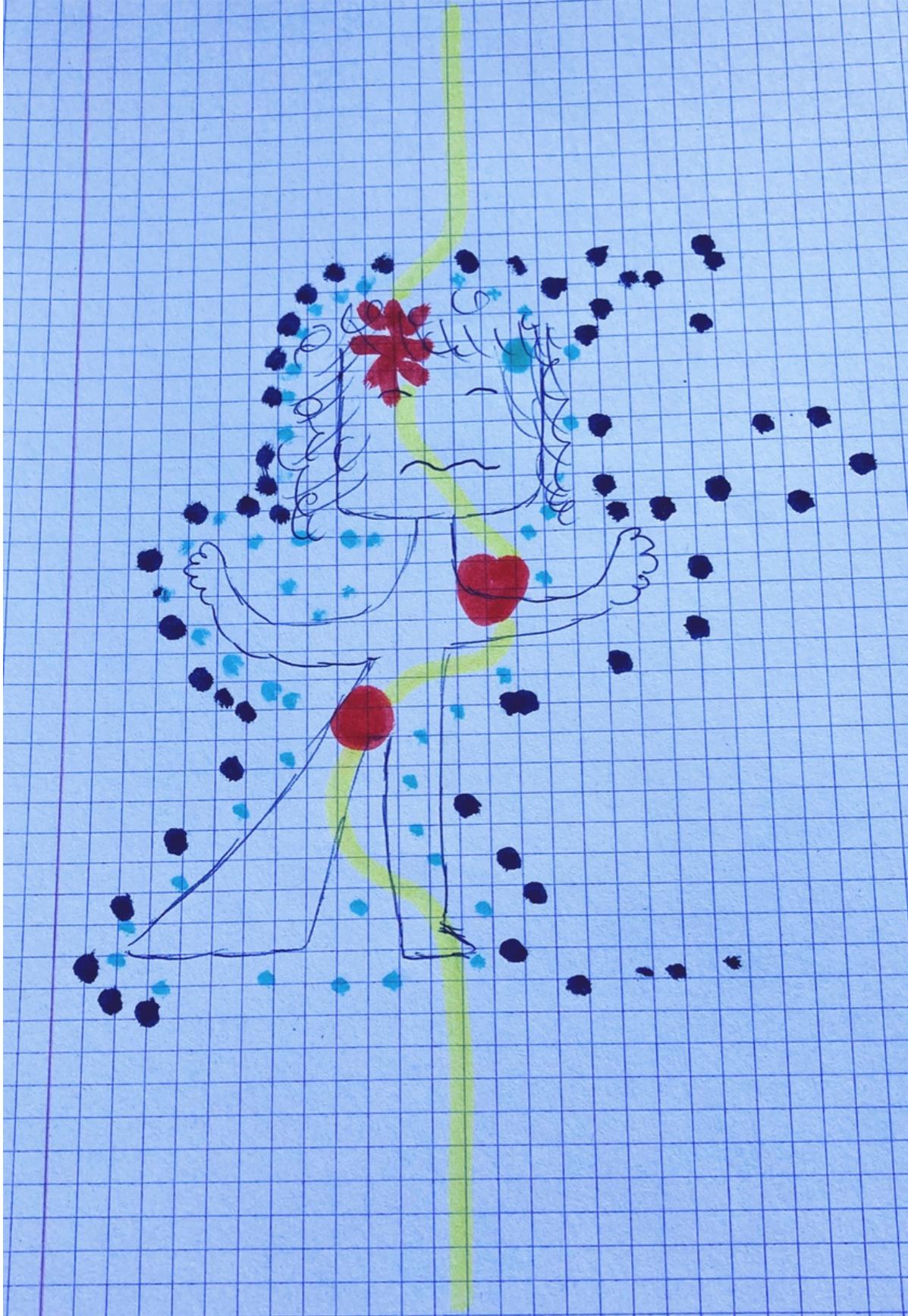
RESSOURCES ILLIMITEES ET GRATUITES



# S'ALIGNER & SE REALIGNER



# S'ALIGNER & SE REALIGNER



LE **CORPS** A BESOIN DE REPOS  
L'ESPRIT A BESOIN DE **PAIX**  
ET LE **CŒUR** A BESOIN DE JOIE !

**Remplissez-vous tous vos jours d'au moins une de  
ces choses là pour vous faire du bien !**

**La Vie est trop courte pour se la gâcher.**

## ENVIE DE ME CONTACTER ?

- [www.creali.biz](http://www.creali.biz)
- 06.30.78.06.35
- [alric.emilie@gmail.com](mailto:alric.emilie@gmail.com)
- Bureaux basés à Cenon
- Mobilité France entière & international
- Siret 794 589 341 00039
- Déclaration d'activité enregistrée numéro 75331339433 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine

