



ManaHere-TEA

Apprenons à mieux nous connaître ici & maintenant...

ManaHere-Développement HC™

*Développement du capital humain et
qualité de vie et des conditions de travail*

Apprenons à mieux nous connaître ici & maintenant...

Plan de ManaHere-DéveloppementHC



- ManaHere-DéveloppementHC: Développement du capital humain
- Vision et valeurs de la pratique
- Les apports de la sophrologie en entreprise
- Modalités d'intervention
- Exemples d'ateliers types
- Contact

Apprenons à mieux nous connaître ici & maintenant...

ManaHere-DéveloppementHC



J'accompagne les organisations dans leurs démarches de développement humain, de qualité de vie au travail et de montée en compétences à travers des actions adaptées à leurs enjeux et à leur réalité de terrain.

Les interventions répondent aux besoins des organisations et s'adaptent aux spécificités de chaque structure.

Elles favorisent la progression des collaborateurs, le développement des compétences et le renforcement des dynamiques professionnelles.

Les accompagnements peuvent être proposés sous forme d'interventions individuelles ou collectives.

Apprenons à mieux nous connaître ici & maintenant...

Vision et valeurs de la pratique ManaHere-DéveloppementHC



Accompagnement bienveillant

ManaHere-Développement HC offre un soutien respectueux et authentique pour favoriser un environnement sécurisant et humain.

Épanouissement personnel

La pratique vise à aider chacun à se développer pleinement et à atteindre un équilibre intérieur durable.

Gestion du stress

ManaHere-Développement HC accompagne dans les techniques pour réduire le stress et améliorer le bien-être quotidien.

Qualité de vie améliorée

L'objectif final est le développement d'une meilleure qualité de vie grâce à des méthodes douces et efficaces.

Apprenons à mieux nous connaître ici & maintenant...

Les apports de la sophrologie en entreprise avec ManaHere-DéveloppementHC



Réduction du stress améliorée

La sophrologie accompagne la gestion du stress professionnel en favorisant le recul, l'adaptation et le maintien des ressources face aux situations de tension

Confiance en soi renforcée

Les exercices de sophrologie contribuent à développer la confiance en soi, la motivation et la capacité à mobiliser ses ressources dans un contexte professionnel

Qualité de vie au travail améliorée

La sophrologie participe à l'amélioration de la qualité de vie au travail en favorisant le mieux-être, l'équilibre et l'engagement des collaborateurs

Cohésion d'équipe développée

Les ateliers collectifs encouragent le partage, la collaboration et le sentiment d'appartenance au sein des équipes

Prévention de l'usure professionnelle

La sophrologie contribue à préserver les ressources physiques et mentales et s'inscrit dans une démarche préventive des risques psychosociaux

Apprenons à mieux nous connaître ici & maintenant...

Modalités d'intervention- ManaHere-DéveloppementHC



Conception sur mesure

Le programme répond à un objectif ou une problématique spécifique à une personne ou à un groupe défini.

Cycles de séances structurées

Formats courts ou longs (ponctuels ou réguliers) selon les objectifs définis.

Optimisation des résultats

Le programme vise à maximiser les bénéfices à court terme et la durabilité des résultats à long terme.

Interventions sur site ou en agence

Les interventions sont proposées au sein des organisations ou dans l'agence ManaHere-Développement HC afin de répondre aux besoins des professionnels et des structures.

Apprenons à mieux nous connaître ici & maintenant...

Exemple d'ateliers types - ManaHere-Développement HC



Gestion du stress

Outils de récupération, régulation émotionnelle et prévention de l'épuisement.

Amélioration du sommeil

Les modules pour améliorer le sommeil favorisent un repos réparateur et un meilleur cycle de sommeil.

Préparation mentale

Préparer mentalement un événement important aide à renforcer la concentration et la confiance en soi.

Cohésion d'équipe

Favoriser la communication, la coopération et les relations interpersonnelles au quotidien.

Qualité de vie et Conditions de Travail (QVCT)

Sensibiliser et outiller les collaborateurs autour des enjeux de prévention et de qualité de vie au travail.

Apprenons à mieux nous connaître ici & maintenant...

ManaHere-DéveloppementHC™



ManaHere-TEA

Apprenons à mieux nous connaître ici & maintenant...

Teana TEPA-LAMBERSEND

Fondatrice de ManaHere-TEA | Développement du capital humain | Intervenante en entreprise

Agence ManaHere-Sophro
9 Boulevard Perrin 13013
Marseille

☎ 06 73 33 09 24

✉ @teanautepa987.sophro@gmail.com

🌐 <https://www.manahere-sophro.com>

Apprenons à mieux nous connaître ici & maintenant...

Interventions individuelles & collectives
Organisations . Associations . Entreprises