



Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

CONTACT

+33/6.99.01.94.91

contact@nathaliebarzasi.com

www.nathaliebarzasi.com



Test Bilan
gratuit
Évaluation de
stress

LANGUES

Anglais ● ● ●

Italien ● ● ●

EXPÉRIENCES

ITALIE - ÉTATS-UNIS

DOMAINE D'ACTION

Spécialiste du bien-être mobile
en massage Amma assis-
Méthode David Palmer

Programme de coaching -
Accompagnement en distanciel
et en présentiel (cabinet,
entreprise ou autre)

PROFIL PROFESSIONNEL

Kinésiologue-Naturopathe-Techniques de relaxation-
Accompagnement de coaching dans la gestion de stress-
Massage Amma assis en entreprise

INTERVENTION PROFESSIONNELLE

Programme de coaching

Le bien-être émotionnel
Nourrir les pensées positives
L'hygiène de vie
Gestion du temps
Mieux communiquer

Amma en entreprise

Ateliers QVCT
Prévention TMS

Techniques de relaxation

Relaxation
Respiration
Cohérence cardiaque
Lâcher-prise/Auto hypnose

LE BIEN-ÊTRE AU BUREAU

Prévention du surmenage et épuisement professionnel
Gestion du stress et transformation des émotions
Prévention des conflits

LE BIEN-ÊTRE EN DÉPLACEMENT

Gestion du stress loin de son environnement
Maintien de l'équilibre pour rester en forme et efficace
Équilibre vie personnelle et professionnelle

TÉLÉCHARGER GUIDE :
VOYAGER MIEUX

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Les bénéfices

Réduction du stress

Développement des compétences en résilience

Optimisation de la performance professionnelle

Équilibre vie professionnelle/personnelle

Prévention de l'épuisement personnel, des conflits

Bien-être physique et mental

Facilitez la communication

Favorisez l'implication des équipes



Programme de coaching

Atteindre le bien-être émotionnel

Nourrir les pensées positives

Améliorer l'hygiène de vie

Organiser la gestion du temps

Réussir à mieux communiquer

Programmes personnalisés adaptés aux besoins

Service à la demande : déplacement /bureau/autre

Massage Amma assis

Service à la demande : déplacement /bureau/autre

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS



Bilan Évaluation de stress
en ligne avec le Qr Code

Programme
de coaching
MindWell



Aujourd'hui, dans un environnement professionnel de plus en plus exigeant, la gestion du stress et l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle sont des défis majeurs pour de nombreux employés. C'est pourquoi j'ai créé le programme de coaching MindWell, spécialement conçu pour aider vos collaborateurs à maintenir leur bien-être et leur efficacité.

Grâce à une approche unique alliant gestion du stress, maintien de l'équilibre physique et mental, et amélioration de la performance, MindWell offre des solutions concrètes pour :

Réduire les tensions liées au travail,
Préserver la forme physique et mentale,
Favoriser un meilleur équilibre entre la vie
personnelle et professionnelle.

Ce programme est idéal pour un coaching en entreprise dont les employeurs souhaitent investir dans la santé de leurs équipes et renforcer leur résilience face aux défis quotidiens ou pour les particuliers en déplacement professionnel qui désirent améliorer leur bien-être pendant leur mission.

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Programme
de coaching
MindWell



Les professionnels en déplacement

Dans un monde où les voyages d'affaires et les déplacements fréquents font partie intégrante du quotidien, il est essentiel pour les professionnels de maintenir leur bien-être tout en restant performants. C'est dans cet esprit que j'ai créé le programme de coaching MindWell, spécifiquement conçu pour répondre aux besoins des professionnels en déplacement.

Avec MindWell, j'offre une approche personnalisée qui permet de :

- Gérer efficacement le stress lié aux voyages et aux responsabilités professionnelles,
- Maintenir un équilibre entre la forme physique et mentale, même en déplacement,
- Optimiser l'énergie et l'efficacité, tout en préservant un bon équilibre entre vie personnelle et professionnelle.

Ce programme innovant est une solution clé pour les personnes en déplacement qui souhaitent avoir des outils pour mieux gérer leur bien-être, et ainsi améliorer leur productivité.

E-BOOK
www.nathaliebarzasi.com

VOYAGEZ MIEUX!

Guide complet :
*"Détendu.e et performant.e
en déplacement"*

10 Astuces qui marchent !
Conseils, stratégies et techniques de relaxation
instantanées

[Télécharger](#)

[Le guide complet
Voyager mieux !](#)

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Gestion de stress

Publics concernés

Les dirigeants et managers

Les salariés au bureau

Les salariés en déplacement
professionnel



Favorisez la qualité de vie au travail

Bien dans sa tête, bien dans son corps

...qui souhaitent développer leurs leadership et améliorer leur prise de décision.

...qui ont compris l'évidence du lien entre qualité de vie au travail et performance durable de l'entreprise.

...qui souhaitent développer leurs compétences émotionnelles et relationnelles..

...qui cherchent des outils pour prévenir ou traiter des situations difficiles, conflictuelles, ou de souffrance au travail..

...dont les besoins spécifiques en matière de bien-être et de gestion de stress sont accrus lors des déplacements.

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Les facteurs de stress

Fatigue accumulée

Charge de travail accrue

Pression de performance

Manque de soutien social

Conditions de voyage inconfortable

Problème de santé et d'alimentation

Gestion du temps et logistique

Sécurité et risques personnels

Maintien de l'équilibre vie pro / perso



Les objectifs et la méthode

À l'issue, les participants auront appris à :

- ° Identifier l'implication des émotions dans les mécanismes cognitifs et dans les comportements : concentration, prise de décision, motivation, action...
- ° Identifier les pratiques et comportements utiles/contre-productifs.
- ° À réguler, exprimer, transformer leurs émotions au profit conjointement de leur bien-être et de la performance de l'entreprise.

La méthode d'apprentissage :

Une formule basée sur l'échange conçu en fonction des besoins de chacun.

Des pratiques simples inspirées de kinésiologie, de neurosciences, de psychologie, de la pleine conscience, pour apprendre à reconnaître, communiquer et transformer ses émotions, et mieux s'adapter.

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Comprendre
pour mieux
gérer

“La santé émotionnelle est aussi importante que la santé physique, car elle influence tout ce que nous faisons, pensons et ressentons.”

Citation de Barbara Jacoby



Partie 1 : Les notions de base pour enrichir son intelligence et ses compétences émotionnelles

Module 1 -
Atteindre le bien-être émotionnel

Les émotions dans la sphère professionnelle

- Reconnaître, comprendre et gérer ses émotions de manière saine et constructive.
- Les bénéfices de l'empathie et l'intérêt de l'intelligence émotionnelle.
- Les clés du succès pour mieux prendre en compte les émotions au travail.

Revoir ses stratégies en fonction des besoins

- Mieux comprendre ses émotions
 - Gérer le stress de la journée
 - Consolider les relations sociales
 - Transformer ses défis en opportunité
 - Apprendre à gérer le temps
 - Être à l'écoute de soi
-

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Renforcer
l'estime de soi



Module 2 - Nourrir les pensées positives

Les émotions de son être intérieur

- Développer la gratitude pour maintenir la motivation et renforcer la confiance.
- Cultiver une attitude optimiste pour rechercher les solutions et surmonter les défis.
- Explorer la pleine conscience pour contribuer au bonheur.

Revoir ses stratégies en fonction des besoins

- S'enrichir d'affirmations positives
 - Augmenter la confiance en soi
 - Cultiver le bonheur
 - Renforcer l'esprit positif
-

**“Chaque pensée positive
est une graine d'espoir
que tu sèmes dans ton
esprit.”**

Citation d'un inconnu

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Respecter
son être



Module 3 - Améliorer l'hygiène de vie

Le bien-être dans sa globalité

- Adopter de bonnes habitudes pour maintenir un état de bien-être général.
- Respecter les besoins du corps pour contribuer au bon fonctionnement et assurer une meilleure récupération.
- Se connecter avec sa paix intérieure pour améliorer la concentration et réduire le stress.

Revoir ses stratégies en fonction des besoins

- Privilégier une alimentation saine
 - Entraîner ses qualités physiques
 - Construire un sommeil de qualité
 - Prendre soin de soi
 - Adopter un état d'esprit calme
-

“Le bien-être est une harmonie délicate entre le corps, l'esprit et l'âme, où chaque pensée, chaque action et chaque souffle sont empreints de conscience, de gratitude et d'amour.”

Citation d'un inconnu

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Maîtriser
son temps

**“Le secret pour maîtriser
son temps consiste à
savoir le définir et le
respecter.”**

Citation d'Alan Lakein



Module 4 - Optimiser la gestion du temps

Les compétences professionnelles

- ° Orienter les activités selon les priorités de court à long terme.
- ° Maîtriser la gestion du temps pour améliorer son quotidien .
- ° Développer la capacité à déléguer les tâches.

Revoir ses stratégies en fonction des besoins

- Définir un objectif
 - Développer le sens de l'organisation
 - Apprendre à se concentrer
 - Organiser son temps de travail
 - Mieux gérer son quotidien
-

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Maîtriser
ses émotions

“La communication est la
clé de tout succès.”

Citation de Gorge Bernard
Shaw



Module 5 - Réussir à mieux communiquer

La Communication Non Violente basée sur les émotions

- La conscience de l'autre : cultiver l'observation.
- La conscience de soi : identifier ses émotions et traduire son besoin.
- Interagir avec l'autre : les bases de l'expression d'une demande.

Revoir ses stratégies en fonction des besoins

- Écoute active
 - Vision de soi
 - Empathie
 - Feedback constructif
 - Maîtrise de ses émotions
-

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

La qualité de vie
au travail



Partie 2 : Trouver le bon positionnement et la juste utilisation des techniques choisies

**Uniquement pour le coaching en entreprise
3 mois après le(s) module(s) réalisé(s)**

une demi-journée

**“La plus grande gloire
n’est pas de ne jamais
tomber, mais de se relever
à chaque chute.”**

Citation de Nelson Mandela

Cette séance s’organise sous forme d’atelier en entretien individuel. Sur la base des constats, on cherche à trouver le bon positionnement. On s’assure que les nouveaux concepts sont utilisés à bon escient, au service de l’entreprise, sans excès ni inconfort. On revient sur des situations émotionnelles bien vécues pour les utiliser comme modèle et des situations difficiles pour en comprendre les rouages.

Quelles pratiques pour quels résultats ?

- À quelle fréquence ?
 - Dans quel cadre ? Équipe ? Manager ? Autre ?
 - Quels sont les bénéfices ?
 - Quels sont les obstacles ? Les échecs ?
 - Quelles seraient les marges de progrès ?
 - Les objectifs à atteindre ?
-

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

La qualité de vie
au travail



Partie 3 : Renforcer ses compétences relationnelles, améliorer communication interpersonnelle

**Uniquement pour le coaching en entreprise
6 mois après le(s) module(s) réalisé(s)**

une demi-journée

**“Les gagnants trouvent
des moyens, les perdants
des excuses.”**

Citation de Franklin Delano
Roosevelt

Comme la précédente séance de suivie, celle-ci s'organise sous forme d'atelier participatif. Il s'agit de dresser un bilan et un apprentissage à partir de l'intégration des savoirs et techniques sur 6 mois, et approfondir la maîtrise de techniques de Communication Non Violente (CNV).

Retour d'expérience à 6 mois

- Bilan et plan d'actions : où en sommes-nous ?
- Quelles actions correctrices ?
- Quels enseignements ?

Focus CNV et expression des besoins

- Identifier les types de posture dans la communication
 - Retour sur l'identification des besoins et émotions
 - Expression en mode CNV : utilité, résultats, méthode
-

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Gestion de stress

“La première règle de la réussite, ne jamais remettre au lendemain l'exécution d'un travail.”

Citation de Emmeline Raymond



Favorisez la qualité de vie au travail

Modalités en INTER ENTREPRISE

Partie 1 : Les notions de base pour enrichir son intelligence et ses compétences émotionnelles

- **Module 1** : Atteindre le bien-être émotionnel
- **Module 2** : Nourrir les pensées positives
- **Module 3** : Améliorer l'hygiène de vie
- **Module 4** : Optimiser la gestion du temps
- **Module 5** : Réussir à mieux communiquer

Le tarif pour une demi-journée de coaching personnalisé en entreprise est de 450 Euros TTC, frais de déplacement supplémentaires pour les interventions à plus de 5 kms.

Ce tarif comprend une session de coaching en gestion de stress pour clarifier les objectifs, développer des stratégies de bien-être et gérer le stress au quotidien et une séance de massage Amma assis pour détendre et dénouer les tensions accumulées.

En option

Partie 2 : Trouver le bon positionnement et la juste utilisation des techniques choisies

Forfait 450 Euros TTC la demi-journée - Frais de déplacement

En option

Partie 3 : Renforcer ses compétences relationnelles, améliorer sa communication interpersonnelle

Forfait 450 Euros TTC la demi-journée - Frais de déplacement

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Gestion de stress



Améliorez la qualité de vie

Modalités pour les particuliers en distanciel

Partie 1 : Les notions de base pour enrichir son intelligence et ses compétences émotionnelles

- **Module 1** : Atteindre le bien-être émotionnel
- **Module 2** : Nourrir les pensées positives
- **Module 3** : Améliorer l'hygiène de vie
- **Module 4** : Optimiser la gestion du temps
- **Module 5** : Réussir à mieux communiquer

Tarification des services de coaching :

Coaching personnalisé : 150 Euros par séance d'une heure.

Forfait demi-journée (4 heures) : 450 Euros incluant un module spécifique parmi les modules 1 à 5. Ce format de session unique avec pauses intégrées permet une immersion approfondie et un travail ciblé sur vos objectifs, avec la possibilité de choisir le module qui vous correspond le mieux.

Forfait mensuel : 500 Euros comprenant 4 séances d'une heure. Ce forfait permet un accompagnement progressif et un suivi personnalisé sur un mois.

"Peu importe le succès, il s'agit d'être grand, non de le paraître"

Citation de Romain Roland

Nathalie Barzasi

COACH-THÉRAPEUTE GESTION DE STRESS

Gestion de stress

**“Le succès est la somme
de petits efforts, répétés
jour après jour.”**

Citation de Léo Robert
Collier



Soutenir le bien-être

Ce qui est inclus dans les séances de coaching personnalisés à destination des particuliers :

1. Évaluation initiale : Un temps consacré à discuter de vos objectifs, de vos besoins et des défis que vous rencontrez.

2. Coaching personnalisé : Séances adaptées à vos besoins spécifiques, utilisant des techniques de kinésiologie et de naturopathie pour favoriser le bien-être.

3. Exercices pratiques : Des exercices de relaxation, de respiration et de gestion du stress pour appliquer immédiatement les concepts abordés.

4. Outils et ressources : Accès à des supports (fiches pratiques, exercices) que vous pourrez utiliser entre les séances pour renforcer votre apprentissage.

5. Suivi et feedback : Un retour sur vos progrès et des ajustements à faire selon vos ressentis et vos résultats, pour garantir une progression continue.

6. Accès à des modules spécifiques : Selon le forfait choisi, la possibilité de travailler sur un module particulier (modules 1 à 5) pour approfondir des thèmes spécifiques liés à votre développement personnel.
