



Accompagnement et formation à l'efficacité et au mieux-être

Elisabeth SONTAG
61 rue Chauvelot - 92240 MALAKOFF

06-69-53-95-26
elsontag@gmail.com
www.sophrotuina.fr

*Efficacité, mieux-être,
prévention des RPS*

DOMAINES D'INTERVENTION

Prévention et gestion du stress :

maîtriser des techniques de gestion du stress, agir directement sur les conséquences du stress (maladie, absentéisme, troubles du sommeil, TMS, tensions, conflits, démotivation, turnover...)

Communication verbale et non-verbale bienveillante et efficace

Renforcement de l'équilibre physique et psychique par l'alimentation quotidienne

Gestion des transitions et des changements de vie

Prise de recul face aux pressions quotidiennes

Gestion des addictions

MÉTHODES ET SPÉCIFICITÉS

Accompagnement individuel en sophrologie caycédienne ou diététique chinoise.

Formation en entreprise, en sophrologie caycédienne, diététique chinoise, communication.

Ateliers et accompagnement de groupe en sophrologie caycédienne sur site, à l'année, ou de manière ponctuelle.

Interventions en français et en anglais.

RÉFÉRENCES

Sanofi Ile de France - Cours hebdomadaires à l'année et au trimestre, ateliers de sophrologie dans le cadre des journées et des semaines «Qualité de Vie et Santé au Travail»

CELSA - Accompagnement sophrologique des speakers du TedX CELSA 2015 «Sortir du cadre»

Cerfrance Alliance Centre - Formation stress et communication des futurs experts-comptables

Association Vaincre la Mucoviscidose - Ateliers de sophrologie pour les rencontres annuelles

1er groupe agro-alimentaire français - Formation et conseil diététique auprès du service R&D

Ville de Vanves - Cours de sophrologie pour les activités périscolaires élémentaires / cours de sophrologie adultes / ateliers de massage bébé.

FORMATION

Depuis 2008 **Sophrologie caycédienne** : Prévention et gestion du stress - Addictions - Sophro-pédagogie ludique

Communication : Communication bienveillante Faber et Mazlich

MTC : Immunité et sphère intestinale - Massage bébé - Perte de poids - Ventouses et moxibustion - Pharmacopée familiale - Diagnostic avancé

2005-2008 **Certificat de Tuina et Diététique** - Institut Chuzhen de Médecine Traditionnelle Chinoise

2001-2003 **Certificat d'études fondamentales en Sophrologie Caycédienne** - Académie de Sophrologie de Paris

1988-1992 **Maîtrise Marketing-Publicité** - CELSA Paris IV

PARCOURS PROFESSIONNEL INITIAL

1992-2010 **Marketing direct et communication** :

Responsable fidélisation (gestion fidélisation de site Internet, encadrement de personnel technique, formation de personnel étranger), chef de projet, conceptrice-rédactrice, chargée de communication, chef de produit. (Sélection du Reader's Digest, France Abonnements, Maximiles, OCDE...)

*Accompagnement, adaptation,
écoute, professionnalisme*

*Communication verbale et non-verbale,
bien-être, équilibre alimentaire, être soi*