

Interventions en entreprises

Prévenir l'épuisement et apaiser les tensions pour stabiliser vos équipes

Sophrologie

Cohérence cardiaque

Communication

Chant collectif

Guide des interventions QVCT & Prévention des RPS

Des interventions concrètes, co-construites avec vous, pour donner à vos équipes les outils dont elles ont réellement besoin.

Pour tenir dans la durée, sans s'user.

Formations pouvant être portées par un organisme de formation certifié Qualiopi.



Camille Rizard
Sophrologue & Accompagnante psycho-émotionnelle
Combressol, Nouvelle-Aquitaine

<https://camillerizard.fr>
contact@camillerizard.fr

07.89.31.32.23

Sommaire

1	Pourquoi travailler avec moi ?	<u>p. 1</u>
2	Mon approche	<u>p. 2</u>
3	Mes interventions	<u>p. 4</u>
	Prévenir l'épuisement	
	Apaiser les relations & fluidifier la communication	
4	Formats et durées	<u>p. 6</u>
5	Récapitulatif des interventions	<u>p. 10</u>
6	Références & témoignages	<u>p. 12</u>
7	Questions fréquentes	<u>p. 14</u>
8	Prendre contact	<u>p. 16</u>

En résumé : Pourquoi travailler avec moi ?

Des interventions concrètes pour des équipes sereines, performantes et durables.

Vos enjeux

- **Réduire l'absentéisme** et les arrêts maladie
- **Maintenir l'engagement** et la motivation des collaborateurs
- **Prévenir les conflits** et améliorer la cohésion d'équipe
- **Outils vos équipes pour gérer le stress** et les émotions au quotidien

Ce que je vous apporte

- **Des outils concrets et applicables immédiatement** : respiration, relaxation, ancrage émotionnel, communication bienveillante, chant collectif.
- **Une approche sur-mesure** : chaque intervention est co-construite avec vous pour répondre à vos enjeux spécifiques.
- **Un impact durable** : suivi post-intervention, plan d'action personnalisé et accompagnements individuels si nécessaire.

Comment je travaille

- **Écoute** et analyse de vos besoins pour définir les priorités.
- **Interventions expérientielles** : ateliers et conférences où vos collaborateurs pratiquent et intègrent les outils.
- **Suivi et ajustement** : accompagnement dans la durée pour ancrer les bonnes pratiques et créer un réel changement.

Résultats pour vos équipes

- Moins de stress, plus de sérénité au quotidien
- Meilleure gestion des émotions et des situations conflictuelles
- Cohésion renforcée et communication fluidifiée
- Capacité à anticiper l'épuisement et à maintenir l'efficacité collective

Réservez votre échange gratuit de 30 min : [JE RÉSERVE](#)

2. Mon approche

Qui suis-je ?



Sophrologue et accompagnante psycho-émotionnelle, j'interviens depuis 4 ans auprès d'entreprises et de collectivités sur les enjeux de **prévention de l'épuisement et d'amélioration du climat relationnel**.

Mon travail repose sur une conviction : on ne peut pas transformer durablement une équipe sans donner aux personnes des **outils concrets**, utilisables au quotidien, qui allient **corps, émotions et relation**.

Les 3 piliers de mes interventions

1. Un cadre structuré, une posture d'écoute

Chaque intervention crée un espace sécurisant où vos collaborateurs peuvent souffler, expérimenter, se recentrer. Sans jugement, sans injonction à "positiver".

2. Des outils concrets, utilisables immédiatement

Pas de théorie déconnectée. Tout ce qui est abordé est expérimenté en séance et applicable dans le quotidien de travail.

3. Une co-construction avec vous

Je ne plaque pas un programme standard. On échange d'abord pour comprendre ce que vous traversez, puis j'ajuste le contenu à vos enjeux réels.

Les outils utilisés



Sophrologie & régulation du stress

Cohérence cardiaque, respiration, ancrage, relâchement des tensions physiques et mentales



Accompagnement psycho-émotionnel

Reconnaissance des émotions, identification des besoins, compréhension des déclencheurs



Communication bienveillante

Écoute active, assertivité, poser des limites saines sans agresser ni s'effacer



Chant collectif

Travail par la voix pour réguler les émotions et recréer du lien dans l'équipe. Sans performance, accessible à tous, étonnamment puissant.

Ce qu'en dit le Conseil Départemental de la Corrèze

Une expérience enrichissante et apaisante

La collaboration avec notre prestataire, Madame Camille Rizard, s'inscrit dans le cadre des formations dédiées à la **gestion du stress et des émotions, reposant sur des techniques de sophrologie**. Ces sessions rencontrent un **vif succès auprès des agents**, qui les considèrent comme une véritable parenthèse bienvenue dans leur quotidien professionnel. [...] . Les agents en ressortent **plus légers, apaisés** et souvent profondément touchés par cette expérience. Elle leur offre non seulement un **moment de détente, mais aussi des clés durables pour améliorer leur bien-être au travail**. Ces formations contribuent pleinement à renforcer la qualité de vie au travail."

— Mitchka Del Arco-Aguirre
Gestionnaire Ressources Humaines - Formation
Direction des Ressources Humaines
Conseil Départemental de la Corrèze

3. Mes interventions

> Thème 1 : Prévenir l'épuisement professionnel

Réduire les arrêts • Stabiliser les équipes • Maintenir l'engagement

Pour qui ?

- Équipes exposées à un stress important ou chronique
- Secteurs avec turnover élevé ou arrêts maladie à répétition
- Services en tension ou en restructuration
- Managers qui souhaitent outiller leurs équipes avant la crise

Objectifs

- Reconnaître les signaux d'alerte de l'épuisement (chez soi et chez les autres)
- Réguler son stress au quotidien avec des outils simples
- Relâcher les tensions physiques et mentales accumulées
- Récupérer efficacement (pauses conscientes, récupération profonde)
- Construire son plan d'action personnel pour tenir dans la durée

Avec quoi les participants repartent

- 5 à 7 outils de régulation utilisables immédiatement
- Un plan d'action personnel adapté à leur réalité
- Un support PDF récapitulatif avec les exercices détaillés
- Une capacité à agir AVANT que ça explose

Apports pour l'entreprise

- Une meilleure capacité des collaborateurs à réguler leur stress
- Un repérage plus précoce des signaux de surcharge
- Des temps de récupération réellement efficaces
- Une culture de prévention plus concrète

Intention : donner des ressources aux personnes pour qu'elles puissent tenir dans la durée, sans s'épuiser.

Thème 2 : Apaiser les relations & fluidifier la communication

Réduire les arrêts • Stabiliser les équipes • Maintenir l'engagement

Pour qui ?

- Équipes en tension ou en conflit larvé
- Services où la communication est difficile ou bloquée
- Équipes qui manquent de coopération ou de cohésion
- Managers qui veulent améliorer le climat relationnel

Objectifs

- Comprendre d'où viennent les tensions (besoins, limites, émotions)
- Développer l'écoute active et l'assertivité
- Poser des limites sans agresser ni s'effacer
- Gérer les situations conflictuelles naissantes
- Recréer du lien et de la cohésion par le chant collectif

Avec quoi les participants repartent

- Une meilleure compréhension de leur fonctionnement émotionnel
- Une capacité à mieux vivre ses émotions
- Des clés pour écouter ses besoins et poser ses limites
- Une expérience marquante de cohésion par le chant
- Un support PDF avec les pratiques découvertes

Apports pour l'entreprise

- Une meilleure compréhension des mécanismes émotionnels
- Des échanges plus conscients et plus ajustés
- Des espaces de lien et de cohésion
- Un climat relationnel plus apaisé

Intention : soutenir des relations de travail plus saines, dans le respect des réalités du terrain.

4. Formats & durées

Des formats adaptés à vos enjeux, à vos équipes et à vos contraintes

Parce que chaque structure a ses propres besoins, je propose plusieurs formats, de la sensibilisation ponctuelle à l'accompagnement dans la durée.

>>> **SENSIBILISER**

Conférences (1h à 1h30)

Objectif : Sensibiliser largement sans mobiliser une journée complète

Thématiques disponibles :

- Stress & émotions en entreprise : comprendre pour mieux réguler
- Cohérence cardiaque : un outil simple pour apaiser le stress
- Sommeil et récupération : leviers d'action concrets

Format : Conférence interactive avec démonstrations et expérimentations courtes

Jauge : Jusqu'à 50 personnes

Utilité : Lancer une dynamique de prévention, sensibiliser avant de proposer des formations approfondies, toucher un large public

Ateliers ½ journée (3h)

Objectif : Découvrir l'approche et expérimenter les premiers outils

Contenu : Version condensée d'un programme (épuisement OU communication)

- Partie théorique allégée (30 min)
- Expérimentation de 3-4 outils clés (2h)
- Plan d'action rapide (30 min)

Groupe : 8-15 personnes

Format : Présentiel ou visio

Idéal pour : Tester l'approche, sensibiliser sans gros engagement en temps, compléter une journée d'équipe

>>> EXPÉRIMENTER

Ateliers 1 journée (6h)

Objectif : Approfondir et ancrer les pratiques

Contenu : Programme complet d'une thématique avec temps d'expérimentation suffisant

Groupe : 8-15 personnes

Format : Présentiel (recommandé pour le chant) ou visio

Support : PDF complet fourni (pas de prise de notes pendant la séance)

Idéal pour : Donner des outils solides et actionnables immédiatement



Parcours complet (2 jours)

Objectif : Objectif : Impact global sur stress individuel ET dynamique collective

Contenu : Programme 1 (épuisement) + Programme 2 (communication)

Deux options :

1. Consécutifs : Immersion complète, cohérence pédagogique forte
2. Espacés de 1-2 semaines : Temps de pratique entre les deux, retour d'expérience, ajustements

Avantages :

- Vision complète des enjeux (stress et relations sont liés)
- Une seule mobilisation logistique
- Cohérence du groupe qui vit les deux journées ensemble
- Tarif plus avantageux que 2 journées séparées

Groupe : 8-15 personnes

>>> INSCRIRE DANS LA DURÉE

Séances de suivi

Pourquoi un suivi ?

- Vérifier que les outils sont utilisés
- Ajuster ce qui ne fonctionne pas dans le contexte réel
- Répondre aux questions qui émergent à l'usage
- Maintenir la dynamique dans la durée

Format : Séance de 1h30 (présentiel ou visio)

Quand : 1 mois et/ou 3 mois après l'atelier initial

Contenu :

- Tour de table : ce qui fonctionne, ce qui coince
- Approfondissement d'un outil mal compris ou peu utilisé
- Nouveaux outils complémentaires si besoin
- Ajustements personnalisés

Accompagnements individuels

Pour qui ?

Collaborateur en risque de burn-out, en retour après arrêt longue durée, en perte de sens, en tensions persistantes avec l'équipe ou la hiérarchie.

Objectifs : Éviter un arrêt prolongé, faciliter un retour au travail, accompagner une transition professionnelle, dénouer une situation relationnelle complexe.

Format : sessions de 1h en présentiel (Combressol ou sur site) ou en visio

Contenu :

- Écoute et clarification de la situation
- Régulation émotionnelle (stress, anxiété, colère)
- Libération des traumatismes (Mouvements oculaires type EMDR)
- Identification des besoins et des limites
- Repérages des schémas inconscients

Abonnement annuel

Pour qui ?

Entreprises qui souhaitent un accompagnement dans la durée plutôt qu'une intervention ponctuelle.

Contenu de l'abonnement

- plusieurs journées d'intervention réparties sur l'année
 - Choix des thématiques selon vos besoins (épuisement, communication, ou mixte)
 - Planification ajustée à vos périodes sensibles
 - Possibilité de diviser en ½ journées pour toucher plus d'équipes
- des visio régulières pour ancrer les pratiques (1h30)
 - Pratique collective guidée (cohérence cardiaque, relaxation, etc.)
 - Questions/réponses sur les difficultés rencontrées
 - Rappel des outils et motivation
- accompagnements individuels
 - Pour soutenir des collaborateurs en difficulté spécifique
 - Sessions de 1h en visio
 - Confidentialité totale

Avantages : Tarif dégressif par rapport à des interventions ponctuelles + suivi dans la durée qui garantit l'ancrage des pratiques.

5. Récapitulatif des interventions

Des formats adaptés à vos besoins

SENSIBILISER · EXPÉRIMENTER · INSCRIRE DANS LA DURÉE

Conférence, atelier ponctuel, formation ou parcours dans la durée : plusieurs formats sont possibles selon vos objectifs, votre public, le temps dont vous disposez et les problématiques rencontrées au sein de votre structure.

Vous hésitez entre plusieurs formats ?

Vous avez identifié un besoin mais ne savez pas quelle intervention serait la plus pertinente ?

👉 **Contactez-moi pour en échanger.**

Nous pourrions définir ensemble le format le mieux adapté à votre contexte, vos objectifs et vos contraintes.

Quel budget prévoir ?

Chaque intervention est construite sur mesure en fonction de différents paramètres : format, durée, nombre de participants, lieu et objectifs de la formation.

Les tarifs ne sont donc pas affichés dans ce document.

👉 **Contactez-moi pour obtenir une proposition adaptée à votre projet.**

Et si votre formation pouvait être financée ?

Certaines interventions peuvent être proposées dans le cadre de la formation professionnelle et portées par un organisme de formation partenaire certifié Qualiopi.

Selon votre secteur d'activité et les règles de votre OPCO, une prise en charge totale ou partielle peut être possible.

Les modalités de financement dépendent de chaque situation

👉 **Contactez-moi pour que nous puissions identifier ensemble les possibilités de prise en charge.**

👉 **Camille Rizard - Sophrologue · Intervenante en entreprise**
contact@camillerizard.fr / 07.89.31.32.23



Frais de déplacement

Calcul : Indemnités kilométriques depuis Combressol (19250, entre Égletons et Ussel) + temps de trajet si > 1h (50€ de l'heure)

Exemple :

- Tulle (43 km) : ~60 € de frais A/R
- Limoges (90 km) : ~120€ de frais A/R + 2h de trajet
- Clermont-Ferrand (130 km) : ~170 € de frais A/R+ 3h de trajet

Modalités pratiques

Groupes de 8 à 15 personnes

Cette taille permet d'ajuster les outils à chacun tout en bénéficiant de la dynamique collective. En-dessous de 8, la dynamique de groupe est limitée. Au-dessus de 15, l'accompagnement personnalisé devient difficile.

Conférences : jusqu'à 50 personnes

Avant l'intervention

- Échange gratuit de 30 min pour clarifier vos enjeux
- Devis détaillé sous 48h
- Questionnaire anonyme possible pour ajuster le contenu aux besoins réels de l'équipe

Pendant l'intervention

- Groupes de 8-15 personnes (taille idéale pour la qualité des échanges)
- Présentiel ou visio (selon format)
- Salle avec espace suffisant pour se mouvoir (pas de tables en "école")
- Support PDF fourni à la fin (pas de prise de notes pendant)
- Attestations de présence individuelles si besoin

Après l'intervention

- Questionnaire de satisfaction anonyme
- Échange avec RH/managers si souhaité
- Possibilité de séances de suivi à 1 et 3 mois

PARTICIPATION SUR LA BASE DU VOLONTARIAT

Pour que les interventions soient efficaces, il est essentiel que les participants soient volontaires. On ne peut pas imposer à quelqu'un de travailler sur ses émotions ou son stress. Les personnes présentes doivent avoir choisi d'être là.

6. Références & témoignages

Ils m'ont fait confiance

Collectivités & institutions :

- Conseil Départemental de la Corrèze
- Haute-Corrèze Communauté
- CCAS d'Ussel
- Office de tourisme de Haute-Corrèze

Associations & santé :

- Ligue contre le Cancer
- Callunae, service à la personne Haute-Corrèze

Ce qu'en dit le Conseil Départemental de la Corrèze

Une expérience enrichissante et apaisante

La collaboration avec notre prestataire, Madame Camille Rizard, s'inscrit dans le cadre des formations dédiées à la gestion du stress et des émotions, reposant sur des techniques de sophrologie. Ces sessions rencontrent un vif succès auprès des agents, qui les considèrent comme une véritable parenthèse bienvenue dans leur quotidien professionnel. Au fil des ateliers, les participants découvrent des outils concrets pour mieux appréhender leurs émotions et retrouver un équilibre intérieur. **Les retours sont unanimes : la formation est très appréciée**, tant pour la qualité des contenus que pour l'approche bienveillante et professionnelle de Madame Rizard. Les agents en ressortent plus légers, apaisés et souvent profondément touchés par cette expérience. Elle leur offre non seulement un **moment de détente, mais aussi des clés durables pour améliorer leur bien-être au travail. Ces formations contribuent pleinement à renforcer la qualité de vie au travail.**"

— Mitchka Del Arco-Aguirre
Gestionnaire Ressources Humaines - Formation
Direction des Ressources Humaines
Conseil Départemental de la Corrèze

Témoignages détaillés

Alysée Ringear, Conseil départemental de la Corrèze (octobre 2025)

« Une formation précieuse, des outils concrets que j'utilise chaque jour. Moins de stress, plus de recul, et une formatrice passionnée. Une vraie parenthèse bienfaisante dans le quotidien. Je recommande à 100 % ! »

Valérie, Conseil départemental de la Corrèze (juin 2025)

« Une journée de pause pour le cerveau et le corps, qui a permis de se ressourcer, et d'acquérir des outils simples à mettre en œuvre au quotidien pour mieux vivre avec les situations de stress au quotidien. Merci Camille pour l'animation de cette formation, c'était parfait. »

Natacha B., Conseil départemental de la Corrèze (juin 2025)

« Une formation riche tant sur le plan humain que technique avec les outils apportés. Une intervenante dynamique, engagée et passionnée. Je repars plus légère et avec une meilleure connaissance de mes émotions et des outils pour mieux gérer le stress au quotidien. »

Responsable formation, Haute-Corrèze Communauté

« Les qualités relationnelles de Camille, son sens de l'écoute, son empathie, sa bienveillance, ont facilité le déroulement des séances, lesquelles se sont déroulées dans le respect, la sérénité et la convivialité. La tonalité de sa voix a également permis la décontraction de tous et a facilité la réalisation des exercices proposés. »

Demande récurrente : À chaque intervention, les participants demandent :

« Quand revenez-vous ? »

7. Questions fréquentes

- **Quelle différence entre ½ journée et 1 journée ?**

La ½ journée est une découverte : on expérimente 3-4 outils, on comprend les mécanismes, on repart avec des pistes. C'est bien pour sensibiliser ou compléter une journée d'équipe.

La journée complète permet d'approfondir, de pratiquer davantage, et surtout d'ancrer les outils. Pour le programme cohésion, c'est aussi le temps nécessaire pour faire le chant collectif dans de bonnes conditions.

- **Faut-il prévoir un suivi ?**

Ce n'est pas obligatoire, mais c'est très utile. À 1 mois, on voit ce qui fonctionne vraiment dans le quotidien, ce qui coince, et on ajuste. Ça multiplie l'impact de l'intervention initiale.

- **Est-ce que ça fonctionne aussi en visio ?**

Oui, pour les séances de suivi. C'est un peu moins immersif qu'en présentiel, mais les outils fonctionnent très bien.

Pour les ateliers et conférences, le présentiel est recommandé.

- **Combien de personnes maximum ?**

8-15 personnes. En dessous de 8, la dynamique de groupe est limitée. Au-dessus de 15, je ne peux plus ajuster finement selon les besoins de chacun. Si vous avez une équipe plus grande, on peut prévoir plusieurs sessions ou mixer conférence (large public) + ateliers (groupes restreints).

- **Les participants doivent-ils être volontaires ?**

Oui, c'est essentiel. On ne peut pas imposer un travail sur les émotions ou le stress. Pour que l'intervention soit efficace, les personnes doivent avoir choisi d'être là. Si des personnes se sentent obligées de participer, ça ne va faire qu'envenimer les choses et tout le monde perdra son temps.

- **Peut-on combiner les deux thématiques ?**

Oui, et c'est même recommandé si vous avez à la fois des enjeux d'épuisement ET de tensions relationnelles. Le format 2 jours est fait pour ça : on travaille le stress individuel ET la dynamique collective. Les deux sont liés.

- **Les participants doivent-ils se mettre en tenue de sport ?**

Non, une tenue de travail confortable suffit. Les mouvements sont doux, accessibles à tous, pas besoin de tapis de yoga ni de tenue spéciale. L'objectif étant de pratiquer les exercices dans son quotidien, le mieux est de venir dans les mêmes conditions que lorsqu'on travaille.

- **Est-ce que les managers peuvent participer ?**

Oui, et c'est même souhaitable. Ils sont soumis aux mêmes enjeux de stress et ont besoin des mêmes outils. Leur présence montre aussi qu'ils se sentent concernés, ce qui légitime la démarche.

Parfois, il peut être utile de faire une session managers à part pour aborder des enjeux spécifiques (pression hiérarchique, gestion d'équipe, etc.).

- **Peut-on avoir une intervention sur-mesure ?**

Oui. Atelier chant lors d'un séminaire, mini-ateliers "5 min pour retrouver le calme" à intégrer dans une journée d'équipe, sophro-balades, sophro-dégustations, séances de suivi espacées... On co-construit selon vos enjeux.

- **Vous intervenez seulement en Corrèze ?**

Non. Je me déplace dans toute la région Nouvelle-Aquitaine et au-delà selon les projets. Pour les entreprises éloignées, on peut optimiser en combinant plusieurs interventions sur 2 jours.

Prochaine étape : parlons-en

Pour construire une proposition vraiment ajustée à vos enjeux, j'ai besoin de comprendre ce que vous traversez.

Je vous propose un échange gratuit de 30 minutes pour :

- Comprendre votre situation
- Clarifier vos priorités (épuisement, tensions, ou les deux)
- Voir si mon approche peut vous aider
- Construire ensemble une proposition qui a du sens

Réservez directement votre RV en ligne : [CLIQUEZ ICI](#)

Pour me contacter :

contact@camillerizard.fr

07.89.31.32.23

Je réponds sous 48h

« On ne force pas une graine à pousser. Mais on peut créer les conditions pour qu'elle s'enracine, respire, et tienne debout. »

Camille Rizard

Sophrologue & Accompagnante psycho-émotionnelle

Interventions en entreprises – Combressol, Nouvelle-Aquitaine & visio

Document mis à jour en décembre 2025