



# Teresa Salamone

## Coach humaniste

m'Être en Lumière




**"m'Être en Lumière" offre des services d'accompagnement holistique et humaniste pour les entreprises et particuliers désireux d'embrasser le changement par le bien-être**

Coach d'entreprise  
Développement personnel  
Formatrice en Gestion du Stress & Prévention BO  
Facilitatrice Mindfulness

Praticienne CLEEN

(Coaching de Libération d'Empreintes Émotionnelles Négatives)

### CONTACT

-  +32 0472/11 48 13
-  [teresa@coachinghumaniste.be](mailto:teresa@coachinghumaniste.be)
-  [teresa\\_coach\\_humaniste](https://www.instagram.com/teresa_coach_humaniste)





*Teresa*  *Salamone*  
C o a c h h u m a n i s t e

---

*m'Être en Lumière*

**"m'Être en Lumière" offre des services  
d'accompagnement holistique et  
humaniste pour les entreprises et  
particuliers désireux d'embrasser le  
changement par le bien-être**

---

*Teresa Salamone travaille par l'intermédiaire de la coopérative  
d'activités JobYourself Coop - N° de TVA : BE 0479 233 349 - Siège social et  
d'exploitation : Rue d'Alost 7-11, 1000 Bruxelles - Email : [info@jobyourself.be](mailto:info@jobyourself.be) -  
Web : [www.jobyourself.be](http://www.jobyourself.be) »*



# Le changement par le bien-être



- Vous souhaitez favoriser la **synergie d'équipe** ?
- Vous projetez de **promouvoir** un membre d'une équipe vers un poste de **People Manager** ?
- Vous rêvez de **diminuer** les coûts liés à **l'absentéisme** ?
  
- Vous désirez mener vos collaborateurs vers un **changement durable** tout en optimisant leur bien-être ?
- Vous espérez garder vos employés le plus longtemps possible et **réduire le turnover** ?



# Pour qui, pour quoi ?

## En entreprise



### Favoriser la cohésion et synergie d'équipe

- Je vis mal les critiques
- Je suis dépendant(e) du regard d'autrui
- Je suis souvent en conflit avec mes collègues et déçu(e) du manque de communication
- Je ne me sens pas écouté(e) et personne ne tient compte de mon avis



### Prise de poste Manager

- Je n'ai jamais géré une équipe
- Je deviens manager de mes collègues
- J'ai peur de ne pas savoir gérer les conflits
- Je m'investis trop dans mon travail et ne me sens pas reconnu(e)



### Gestion du stress et prévention Burn-Out

- J'ai besoin qu'on me voit arriver tôt le matin et repartir tard le soir
- j'ai trop de réunion à gérer et perdu dans mes dossiers
- Je n'ai plus la force ni la motivation de m'investir davantage





# Pour qui, pour quoi ?

## Particuliers

### Femmes ultra-sensibles

- Mes émotions prennent le pouvoir
- Je ne sais pas dire non
- Les montagnes russes émotionnelles sont mon quotidien
- Je me laisse facilement déborder
- Je suis épuisée par mon environnement

### Confiance - estime - amour de soi

- Je désire m'accepter et m'aimer
- J'ai peur du regard des autres
- J'aspire à avoir plus confiance en moi

### Quête de soi Pro / privé

- Mon boulot n'a plus de sens
- J'ai envie de changer de trajectoire
- J'ai besoin de respecter mes valeurs
- Je voudrais que mon job ait un impact



# Activités



## **COACHING INDIVIDUEL**

SUBTILE ALLIANCE ENTRE  
COACHING & THÉRAPIE



## **COACHING DE GROUPE**

VALEURS - MISSION - VISION,  
ARBRE DE VIE DE L'ÉQUIPE,  
SYNERGIE D'ÉQUIPE



## **FORMATIONS**

TRANSMISSION DE  
COMPÉTENCES, SAVOIR-FAIRE,  
SAVOIR-ÊTRE (SOFT-SKILLS)



## **WORKSHOP**

TRAVAIL DE GROUPE,  
INTELLIGENCE COLLECTIVE,  
JEU DE RÔLE, MINDFULNESS,  
RIGOLOGIE



## **CONSULTANCE RH**

SOFT HR





# Coaching Manager

**Voici une liste non exhaustive de thématiques d'accompagnements selon votre réalité du terrain :**

- La communication impactante et bienveillante
- Les valeurs (mise en concordance entre valeurs personnelles, de l'organisation et réalisation des tâches, afin de rendre du sens et de la motivation au travail)
- Ma mission en tant que manager
- Stress au travail
- Accueil d'un nouveau collaborateur

- Évaluation annuelle
- Les différents types d'écoute
- Réunion d'équipe efficace
- Comment intégrer le changement par le bien-être
- Déléguer pour valoriser
- Reconnaitre les émotions et les signaux d'alarmes
- Gestion des conflits
- Assertivité
- Donner un feedback constructif ...



# Stress: les conséquences ...

BURN  
OUT



- Conflits entre personnes
- Collaborateurs démotivés
- Mauvais climat de travail
- Perte de qualité de travail
- Absence d'esprit d'équipe
- Tensions et mauvaise ambiance
- Risque d'erreurs et d'accidents
- Manque de collaboration et d'efficacité



**COÛTS ÉCONOMIQUES IMPORTANTS !**





# Qui suis-je ?

Après 25 ans de carrière dans les ressources humaines, où j'ai occupé successivement toutes les fonctions RH dans des secteurs très variés, il m'est apparu que j'avais depuis toujours l'élan naturel d'accompagner les clients, collègues ou amis quand ils se posaient des questions.

Convaincue que tout le monde possède une grande puissance créatrice, j'ai choisi la voie du coaching humaniste, en plus de diverses formations, pour exprimer au mieux ces compétences en accord avec mes valeurs.

Je travaille à partir des réponses qui sont en vous, il s'agit de les faire apparaître au grand jour en vous connectant au vrai sens de votre vie.

Je vous accompagne désormais (particuliers & entreprises) à mettre en lumière vos talents et vos forces pour que vous puissiez rayonner et briller de tout votre être.








# *Teresa* *Salamone* C o a c h   h u m a n i s t e

Coach d'entreprise  
Développement personnel  
Formatrice en Gestion du Stress & Prévention BO  
Facilitatrice Mindfulness  
Praticienne CLEEN  
(Coaching de Libération d'Empreintes Émotionnelles Négatives)

## **CONTACT**

-  +32 0472/11 48 13
-  [teresa@coachinghumaniste.be](mailto:teresa@coachinghumaniste.be)
-  [teresa\\_coach\\_humaniste](https://www.instagram.com/teresa_coach_humaniste)

