

BIEN - ÊTRE

POUR PARTICULIERS ET ENTREPRISES



ARNAUD
JOUBAIRE

COACH ET FORMATEUR PROFESSIONNEL



PARTICULIERS

"Être bien, ça s'apprend"

● MON BILAN BIEN-ÊTRE

«S'évaluer et évoluer dans sa vie»

Trois tests, cinq bilans pour améliorer votre potentiel santé et votre vie. Faites le point sur votre bien-être, vos différents domaines de vie et repartez avec des pistes concrètes d'amélioration.

BÉNÉFICES :

- ✓ Anticiper et réguler durablement le stress
- ✓ Prévenir le burn out
- ✓ Conserver un état de santé optimal
- ✓ Optimiser son état de bien-être

● MON ATELIER BIEN-ÊTRE

«Préserver sa santé et mieux vivre sa vie»

Des ateliers sur mesure pour trouver l'équilibre dans sa vie et développer son autonomie. Ces ateliers sont animés à partir d'une approche globale, qui prend en compte le corps, les émotions et le mental.

BÉNÉFICES :

- ✓ Accroître son bien-être
- ✓ Être bien dans son corps
- ✓ Être en harmonie avec ses émotions
- ✓ Être bien dans sa tête

● MON COACHING BIEN-ÊTRE

«Être accompagné et s'épanouir»

Un coaching pour être accompagné, faire face à un changement, une transition, prévenir ou sortir d'un burn out, trouver l'équilibre, devenir autonome, améliorer son état de bien-être et sa vie.

BÉNÉFICES :

- ✓ Atteindre ses objectifs
- ✓ Clarifier sa vie
- ✓ Développer son autonomie et son savoir-être
- ✓ Se réaliser et s'épanouir dans tous les domaines de vie

● MON SÉJOUR BIEN-ÊTRE

«Se ressourcer et se connecter à l'essentiel»

Dans nos vies modernes généralement stressantes, où tout va trop vite, prenez le temps de vous poser pour savourer la vie, les bonheurs simples et prendre soin de vous !

BÉNÉFICES :

- ✓ Passer un séjour agréable, reposant, ressourçant, revitalisant, dynamisant et instructif autour du bien-être
- ✓ Retrouver une alimentation saine et équilibrée
- ✓ Renouer avec des comportements, des exercices et des pratiques simples et applicables toute l'année
- ✓ Gastronomie locale bio privilégiée



ENTREPRISES

"Opter pour une performance écologique"

● MA CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE

«Développer ses connaissances et s'enrichir»

Plusieurs conférences pour apprendre de nouvelles connaissances sur le bien-être, prévenir ou sortir d'un burn out, trouver l'équilibre et devenir autonome.

BÉNÉFICES :

- ✓ Sensibiliser et prévenir le burn out
- ✓ Promouvoir le bien-être
- ✓ Devenir autonome
- ✓ Renforcer son savoir-être
- ✓ Développer son intelligence émotionnelle

● MA FORMATION BIEN-ÊTRE

«Développer ses compétences et gagner en autonomie»

Des formations sur mesure pour mieux vivre ses émotions, prévenir le burn out, réguler son stress, promouvoir le bien-être, développer une «performance écologique».

BÉNÉFICES :

- ✓ Conjuguer bien-être, santé, efficacité et performance écologique
- ✓ Améliorer son savoir-être
- ✓ Rester efficace en situation complexe
- ✓ Trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

● MON ATELIER BIEN-ÊTRE

«Préserver son bien-être et rester efficace»

Des ateliers sur mesure sont proposés pour développer le bien-être en entreprise. Ces ateliers sont animés à partir d'une approche globale, qui prend en compte le corps, les émotions et le mental.

BÉNÉFICES :

- ✓ Mieux coopérer
- ✓ Mieux communiquer
- ✓ Etablir des relations positives
- ✓ Améliorer son bien-être

● MON SÉMINAIRE BIEN-ÊTRE

«Promouvoir une démarche bien-être et rester performant»

Dans le monde moderne et complexe de l'entreprise, en proie au burn out, le bien-être assure l'efficacité et la performance dans le temps.

BÉNÉFICES :

- ✓ Fédérer les équipes autour du bien-être
- ✓ Développer ses compétences et son autonomie
- ✓ S'amuser
- ✓ Renforcer la cohésion d'équipe



ARNAUD JOUBAIRE

COACH ET FORMATEUR PROFESSIONNEL

« Le bien-être est essentiel à nos vies »

Le bien-être correspond à une prise de conscience globale dans laquelle l'individu agit de manière positive au quotidien afin de vivre une vie saine, heureuse et épanouissante.

Cela englobe une très large variété d'activités qui vise une prise en charge de soi-même à travers la recherche d'un équilibre entre le corps, les émotions et le mental.

Dans nos vies modernes généralement stressantes, où tout va trop vite, que vous soyez un particulier ou une entreprise, prenez le temps de vous faire accompagner pour prendre du recul, clarifier vos intentions et poser des actes favorables à votre bien-être.

« Réduire son stress, prévenir le burn out, améliorer son bien-être et opter pour une performance écologique »



Je suis coach et formateur professionnel depuis plus de dix ans. J'accompagne les personnes et les entreprises en cumulant mes approches professionnelles et mes expériences personnelles. Je m'appuie également sur la sophrologie, la psychologie positive et la méditation de pleine conscience pour réaliser mes interventions.

Mon but

Vous accompagner vers davantage de bien-être.



Contact

contact@arnaudjoubaire.fr

06 70 42 64 63



www.arnaudjoubaire.fr

