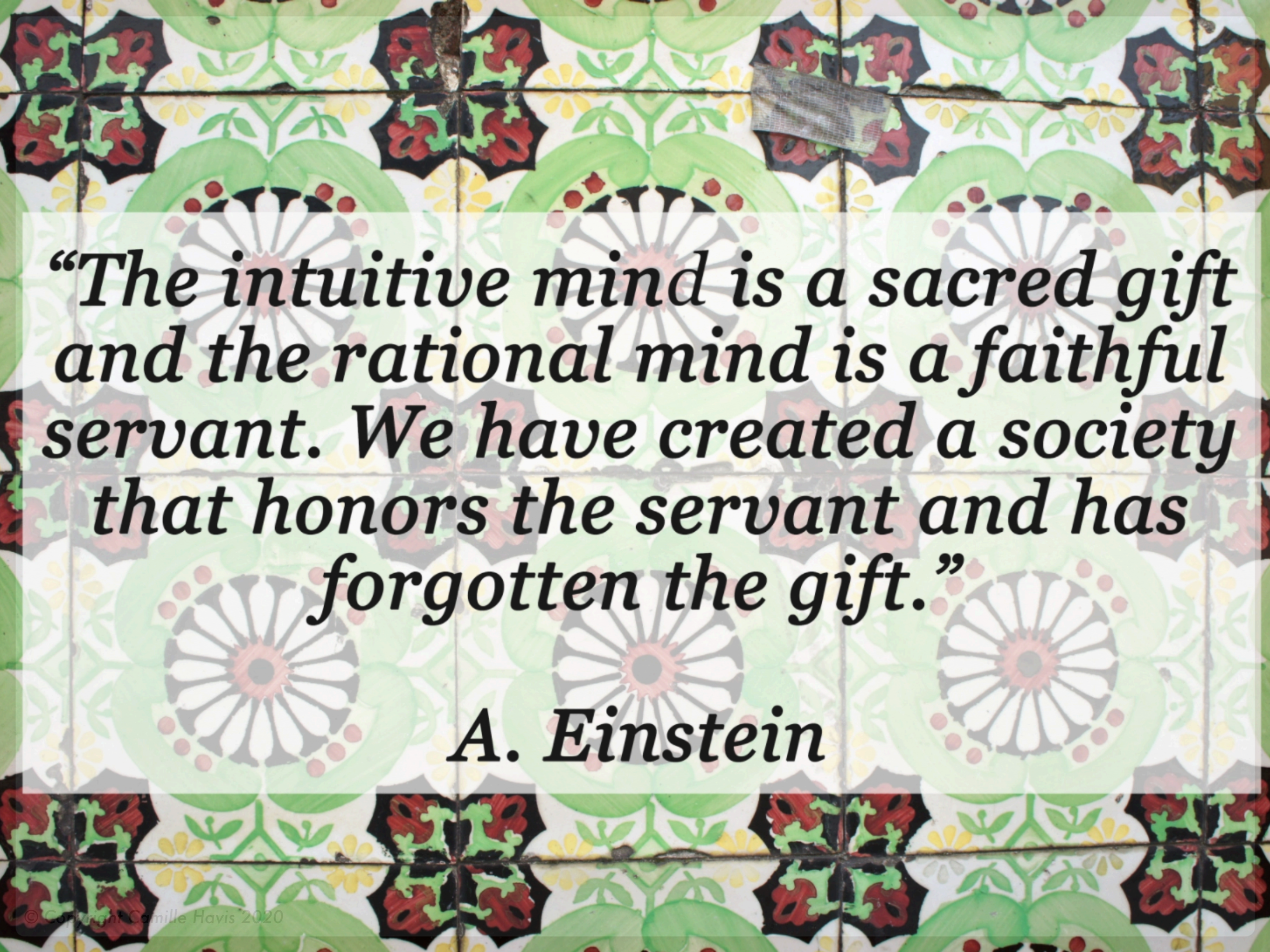


CRÉATIVITÉ & BIEN-ÊTRE

ATELIERS & SÉANCES

Camille H

Sophrologie, Coaching & Formation



*“The intuitive mind is a sacred gift
and the rational mind is a faithful
servant. We have created a society
that honors the servant and has
forgotten the gift.”*

A. Einstein

À PROPOS: CAMILLE HAVIS

- Background: expatriée depuis l'âge de 12 ans
- Entrepreneur multi passionnée
- Sophrologue, Coach, Formatrice certifiée (RNCP)
- Diplômée EDHEC Business School (*MSc in Creative Business*)
- Lauréate EYE (*Edhec Business School Entrepreneurs*)
- Lauréate B-School (*Scholarship contest 2016*), le programme coaching de Marie Forleo
- Standout*: *Design Better Ways to Serve People*
- StrengthsFinder*: *Strategic, Input, Adaptability, Connectedness, Individualisation*
- MBTI*: Médiateur (INFP)
- Chef de Projet et Manager (10 ans) dans différentes structures et domaines :
 - Évènementiel (*Solidays & Shamengo*)
 - Associatif (*Solidarité Sida*)
 - Presse (*Volnay Publication*)
 - Publicité (*Lagardère Pub*)
 - Journalisme et cinéma (*Tprod*)

SOPHROLOGIE + COACHING

RÉUNIR LE MEILLEUR DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

SOPHROLOGIE

L'ASSOCIATION DE TECHNIQUES OCCIDENTALES ET ORIENTALES INSPIRÉE PAR ALFONSO CAYCEO (SON FONDATEUR): **HYPNOSE, TECHNIQUE DE RELAXATION, SUGGESTION POSITIVE, MÉTHODE COUÉ, MÉDITATION, YOGA, ZEN...**

= UNE BOÎTE À OUTILS POUR AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE

COACHING

UNE RELATION SUIVIE DANS UNE **PÉRIODE DÉFINIE** QUI PERMET AU CLIENT D'**OBTENIR DES RÉSULTATS CONCRETS ET MESURABLES** DANS SA VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE. À TRAVERS LE PROCESSUS, LE CLIENT **APPROFONDIT SES CONNAISSANCES ET AMÉLIORE SES PERFORMANCES**. LE COACHING PEUT ÊTRE UTILISÉ PARALLÈLEMENT À UN TRAVAIL DE (PSYCHO)THÉRAPIE MAIS IL NE SAURAIT S'Y SUBSTITUER...

= UNE BOÎTE À OUTILS POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS

UN CONSTAT

PROBLÉMATIQUE

Nous sommes dans un monde en **constante mutation et transformation**, qui requiert davantage de **personnalités indépendantes et polyvalentes**. La **quête de sens** dans le milieu professionnel n'a jamais été aussi importante. Le **bien-être** est remis en question dans la majorité de nos institutions et les **reconversions professionnelles** se font de plus en plus courantes...

BÉNÉFICES & SOLUTIONS

À TRAVERS LE SOPHROCOACHING, CHACUN VA POUVOIR...

- **Se découvrir:** apprendre à se connaître, notamment pour pouvoir prendre de meilleures décisions, en alignement avec ses valeurs.
- **Se comprendre:** *neurosciences*, apprentissage pédagogique et ludique (se comprendre soi-même et les autres).
- **Se faire du bien:** *gérer son bien-être en autodidacte*, pour plus d'indépendance et de polyvalence face aux aléas du travail et de la vie.
- **S'expérimenter à travers de nouvelles disciplines** (*sophrologie et coaching en entreprise*): offrir une multitude d'outils universels, permettant de s'adapter au mieux à des situations complexes.
- **Se donner le temps d'apprendre:** la vie est un processus d'apprentissage continue, dépasser des blocages et gagner confiance en soi.

EXTRAIT:

- Atelier entre midi et deux sur un thème choisi (*thèmes disponibles, page 12*)
- Au calme, dans une salle (moyenne de dix participants par atelier)
- On débute l'atelier avec les **Présentations**
- **Expérience sophro** de 25 minutes (technique de relaxation et de visualisation)
- Temps (post sophro) de **Partages** et d'échanges, en co-construction
- Apport d'outils concrets pour aller plus loin
- On termine l'atelier avec un **Q&A**
- **Résultat:** chacun repart avec une expérience et une boîte à outils à mettre en pratique



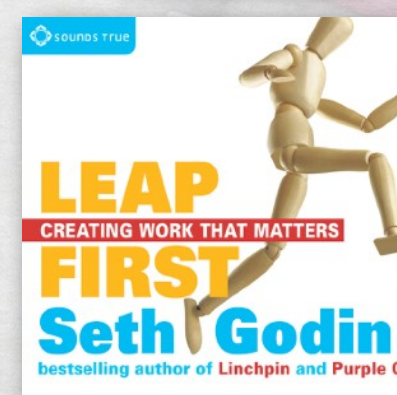
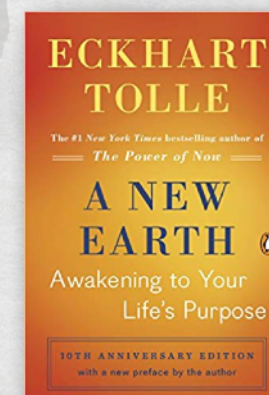
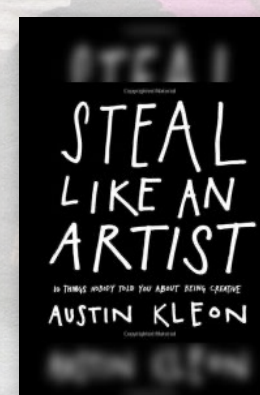
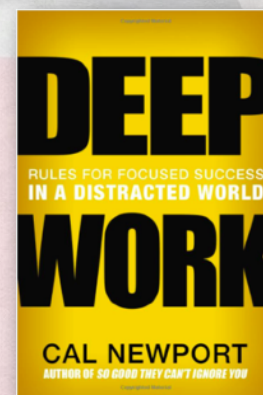
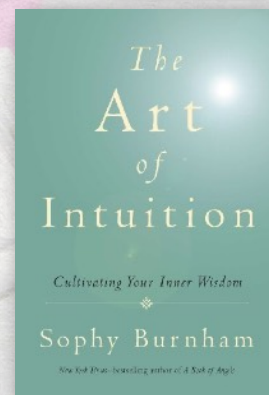
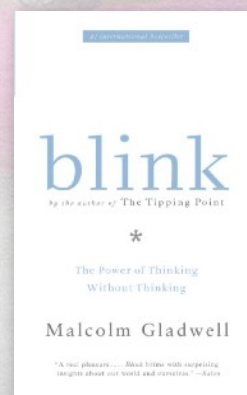
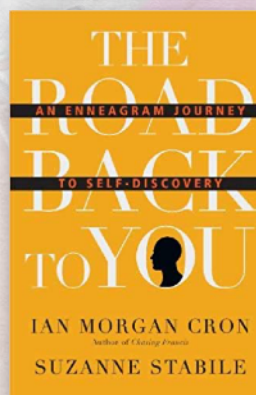
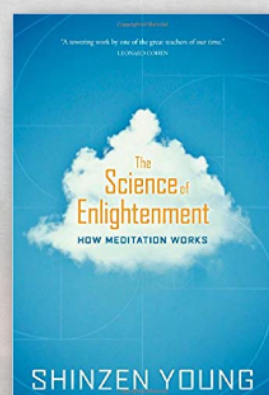
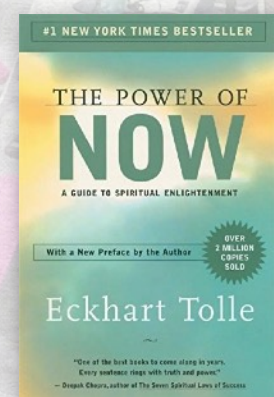
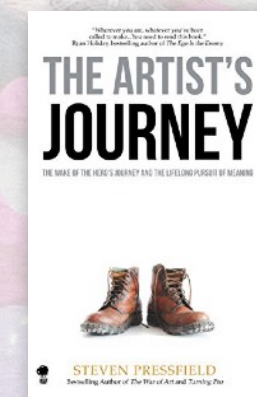
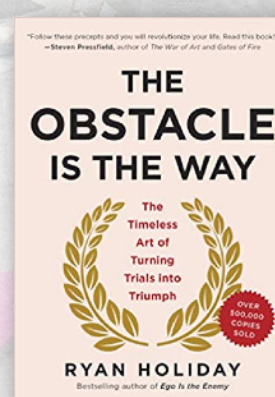
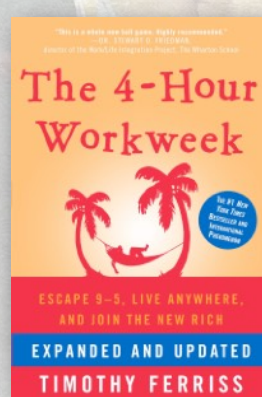
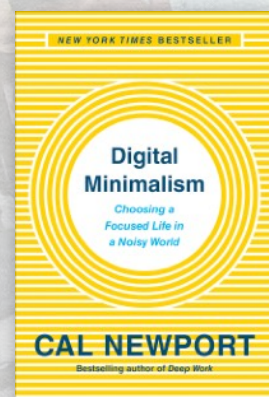
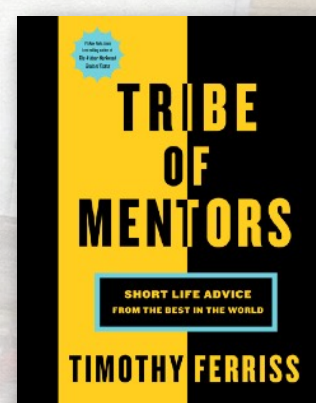
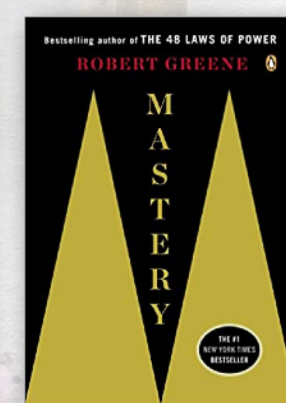
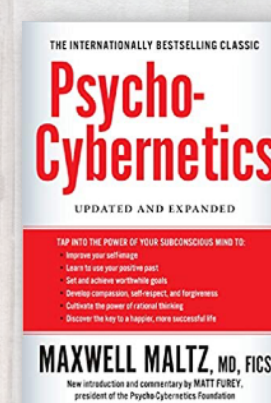
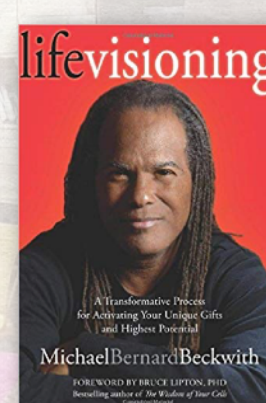
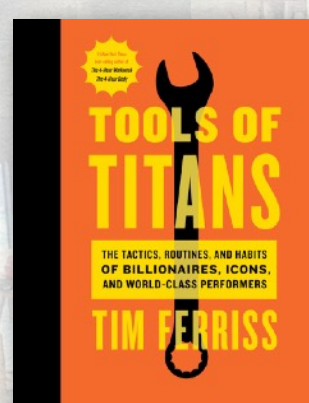
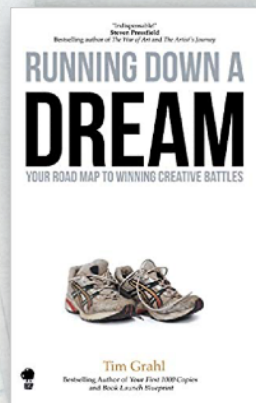
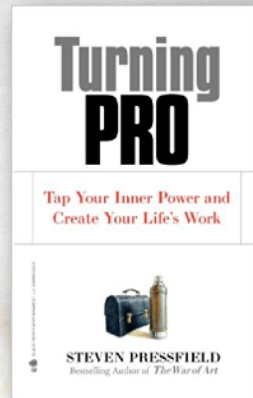
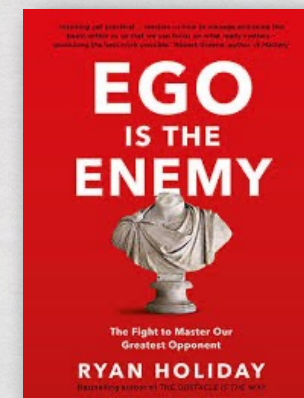
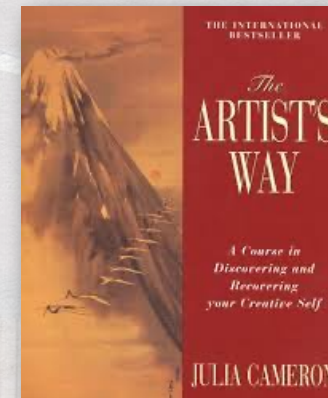
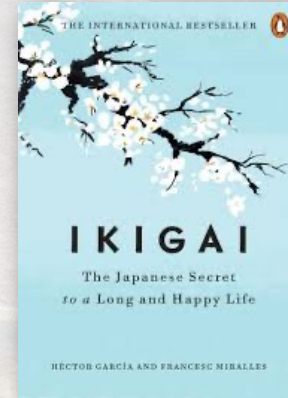
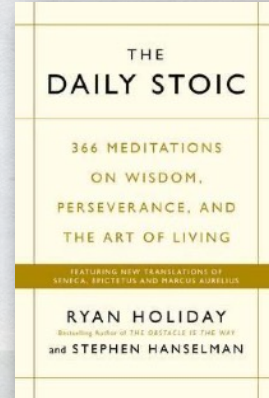
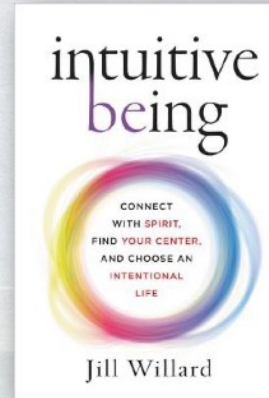
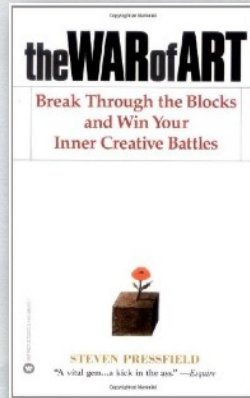
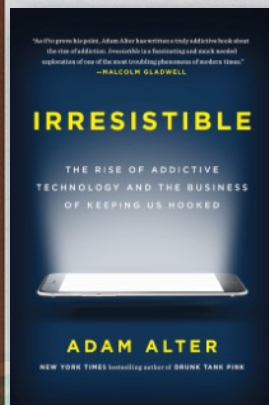
TÉMOIGNAGE

“

J'AI RESENTI CE COACHING COMME UN RECENTRAGE SUR MOI-MÊME, UNE RECHERCHE D'**ÉQUILIBRE**, UNE **HARMONISATION** DU CORPS ET DE L'ESPRIT. CE **TRAVAIL** M'A APPORTÉ UNE VRAIE AIDE ET DES OUTILS UTILISABLES SUR LE MOMENT MAIS AUSSI QUE J'AI **RÉUSSI** À METTRE EN APPLICATION UNE FOIS SEULE. LE SOPHROCOACHING M'A OUVERT LES YEUX SUR DIFFÉRENTS ASPECTS DE MA **PERSONNALITÉ** M'AIDANT À ME CONNAÎTRE MOI-MÊME. J'AI **APPRI**S À ÊTRE PLUS À L'ÉCOUTE DE MES SENSATIONS ET NON DE MES PENSÉES LORSQUE JE DEVAIS **FAIRE DES CHOIX**. **LE RÉSULTAT EST LÀ** CAR IL ME PERMET AUJOURD'HUI DE FAIRE DES CHOIX PLUS SEREINEMENT, DE PRENDRE DU RECUL FACE AUX AUTRES, DE RESPECTER MES PROPRES VALEURS ET DE FIXER DES LIMITES PLUS AISÉMENT POUR ET AUX AUTRES.

”

BOOKBOARD: RESSOURCES & INSPIRATIONS



PRÉCÉDEMMENT

ATELIERS DONNÉS À

STATION F

*You're only given a
little spark of madness.
You mustn't lose it.*
- Robin Williams

© Camille Havis - 2019

*The intuitive mind is a sacred gift
and the rational mind is a faithful
servant. We have created a society
that honors the servant and has
forgotten the gift."*

A. Einstein

© Camille Havis - 2019

COACH & SOPHROCOACH®

Camille H

L'association de deux métiers permettant de **comprendre** et **débloquer** des situations professionnelles et personnelles. L'opportunité de **consacrer du temps pour soi**, et de **découvrir** son **mode d'emploi** interne & personnel. Comme pour nos outils technologiques (ordinateurs, smartphones, tablettes...), nous avons tous besoin d'une "**mise à jour de notre programme intérieur**": rétablir la connection, réaligner, faire le tri, vider la corbeille, retirer les bugs, etc.

FORMATS

Atelier* en **groupe**, d'une durée de *1h à 1h30*, composé de *10 à 15 personnes*, pour travailler sur une thématique du programme. Une opportunité d'**apprentissage**, de **travail sur soi**. Du développement personnel en mode **autodidacte**.

Rendez-vous **individuel*** pour un **accompagnement personnalisé** sur plusieurs séances, dans le cadre d'un **objectif prédéfini**.

Les atouts de cette offre:
flexibilité, productivité, efficacité et clarté.

CAMILLE HAVIS
camille.havis@gmail.com
+33 7 87 41 35 46
www.camillehavis.com

** disponible en anglais et en français*

CAMILLE HAVIS



Coach & Sophrocoach certifiée **RNCP**, diplômée **EDHEC** (*MSc in Creative Business*). Un background **multifacette**: 10 années d'expérience en tant que **chef de projet**, et **entrepreneure** (*fondatrice de Solybox*). Spécialisée dans le **développement personnel et professionnel** pour accompagner entreprises et entrepreneurs vers plus de *bien-être* et de *performance* au sein même de leur espace de travail.

DESCRIPTION

Module 1 : À la découverte de soi (*Uncovering the Real You*) : se connaître pour mieux comprendre son fonctionnement, découvrir son système intérieur, ses valeurs, ses forces, ses croyances (*algorithme*), redéfinir le succès (à travers une expérience *sophro*), exercice de visualisation...

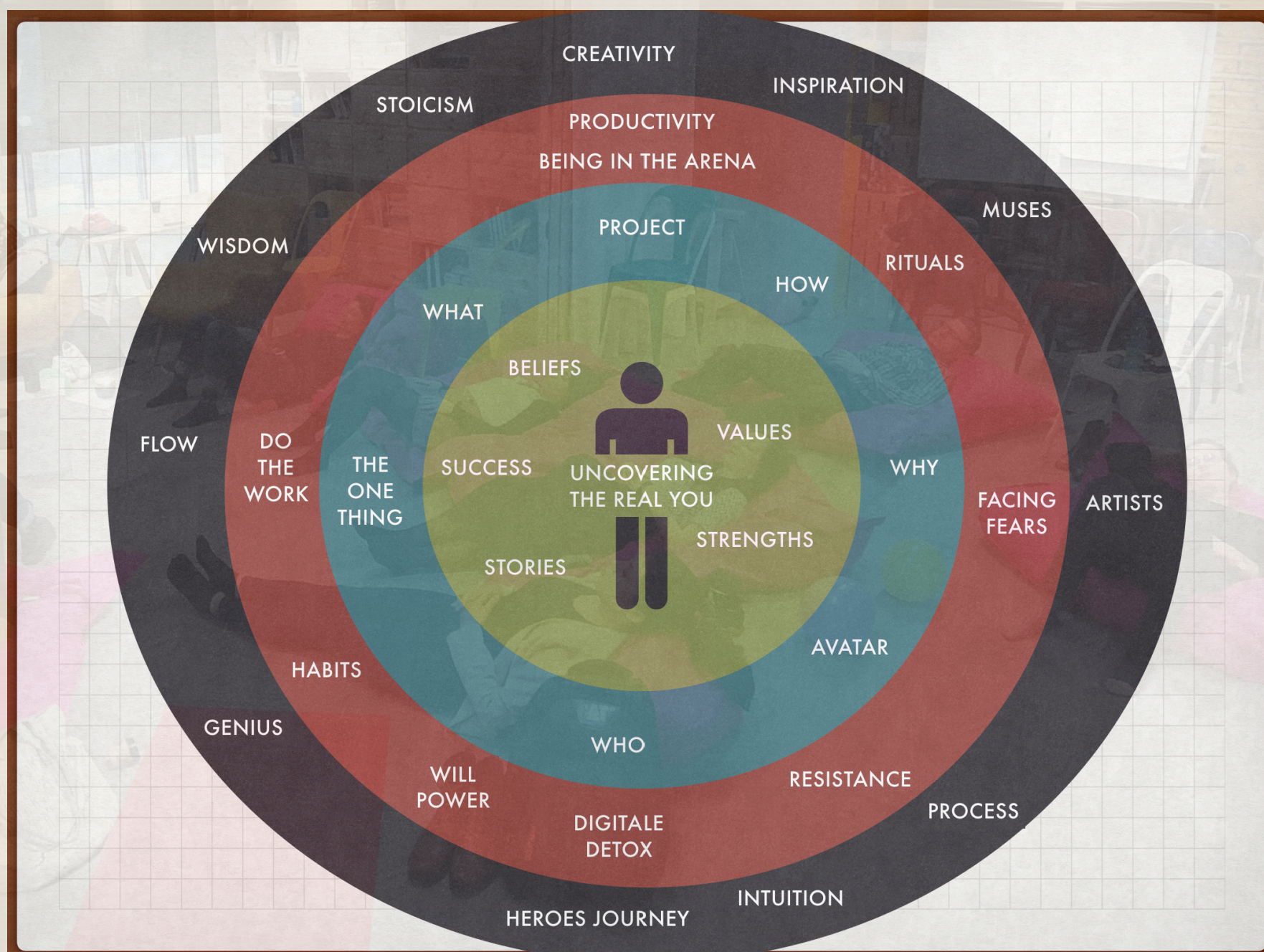
Module 2 : Exporter son projet (créer, donner forme), définir un projet de vie professionnel ou personnel, en passant par les différentes étapes de la matrice du projet: le *Pourquoi* nous souhaitons le réaliser (la genèse, l'intention derrière le lancement d'un nouveau projet), le *Quoi* (*The One Thing*), c'est-à-dire la forme que prendra ce projet et enfin le *Qui* avec la définition de son Avatar Idéal...

Module 3 : Notre rapport avec l'environnement et le monde de la productivité. Le monde du travail, ou comment rester productif dans un environnement qui nous demande la majeure partie de notre attention ? Une formation à la *Digitale Detox*, des outils, des techniques. Notre rapport aux peurs et à l'échec. Le pouvoir des rituels dans notre quotidien (*changer nos habitudes*)...

Module 4 : Notre rapport à l'Univers, le monde de la créativité, avec le mythe du héros de *Joseph Campbell*, le phénomène de *Flow*, l'approche philosophique des stoïques, le monde des *muses* et des *génies* en concluant avec le processus de création et comment l'approcher.

LE PROGRAMME ESSENTIEL

Un Programme de **Sophrocoaching®**, destiné au développement personnel et professionnel des entrepreneurs et entreprises. L'intégralité du programme est disponible en français et en anglais. Il permet de travailler sur l'individu à **tous les niveaux**. À travers quatre modules, **flexibles** et **modulables**, je propose de travailler à l'échelle de l'individu, de ses projets, de son environnement, jusqu'à son rapport avec le monde. Dans le but d'atteindre plus d'**équilibre** et d'**épanouissement**.



RETROUVEZ LE MEILLEUR DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SUR LE BLOG: SOLYBOX.ME

Solybox

L'ESSENCIEL

Le Meilleur du Développement Personnel

ACCUEIL

CAMILLE.H

ABOUT +

PODCAST +

☆VIP

♥SHOP

f in t i s e q



RYTHME ET SOMMEIL: ES-TU LOUP, LION, OURS OU DAUPHIN ?

Selon les cycles et rythmes, Dave Asprey, dans son livre « Game Changers », distingue quatre catégories de personnes...

"BOOKS ARE A UNIQUELY PORTABLE MAGIC." -

STEPHEN KING

Traduction: "Les livres sont des instruments de magie portables."

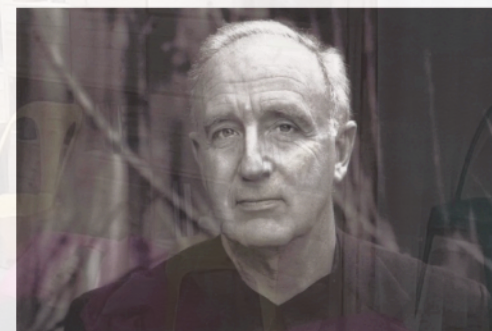
Tiré du livre *Écriture, mémoire d'un métier* [ed. Albin Michel (2001) p.136]

"DEVANT VOUS UN ARBRE, UNE MAISON, UN CHAMP OU QUOI QUE CE SOIT. PENSEZ SEULEMENT À CECI: VOICI UN PETIT CARRÉ DE BLEU, DE ROSE, UN OVALE VERT, UNE RAIE JAUNE ET PEIGNEZ EXACTEMENT COMME ILS VOUS APPARAISSENT." - CLAUDE MONET

« SI JE PUIS VOIR UN JOUR LE JARDIN DE CLAUDE MONET, JE SENS BIEN QUE J'Y VERRAI, DANS UN JARDIN DE TONS ET DE COULEURS PLUS ENCORE QUE DE FLEURS, UN JARDIN QUI DOIT ÊTRE MOINS L'ANCIEN JARDIN-FLEURISTE QU'UN JARDIN COLORISTE. SI L'ON PEUT DIRE, DES FLEURS DISPOSÉS EN UN ENSEMBLE QUI N'EST PAS TOUT À FAIT CELUI DE LA NATURE, PUISQU'ELLES ONT ÉTÉ SEMÉES DE FAÇON QUE NE FLEURISSENT EN MÊME TEMPS QUE CELLES DONT LES NUANCES S'ASSORTISSENT, S'HARMONISENT À L'INFINI EN UNE ÉTENDUE BLEUE OU ROSÉE, ET QUE CETTE INTENTION DE PEINTRE PUISSAMMENT MANIFESTÉE A DÉMATÉRIALISÉE, EN QUELQUE SORTE, DE TOUT CE QUI N'EST PAS LA COULEUR. » - MARCEL PROUST



LA SAGESSE DU CRÉATEUR SELON



PLUS LA RÉSISTANCE EST FORTE, PLUS L'APPEL EST GRAND

« La Résistance ne peut être vue, touchée, entendue, ou fleurée. Mais elle peut être ressentie. » - Steven Pressfield

SAGESSE DE FILM: LIFE ITSELF

« Seule la vie est un narrateur fiable. Mais la vie, n'est, par ailleurs, pas du tout fiable. Parce qu'elle nous balade, nous embarque dans un voyage dont il est impossible de prévoir la prochaine étape! La vie, comme comble du narrateur non fiable !" (extrait)



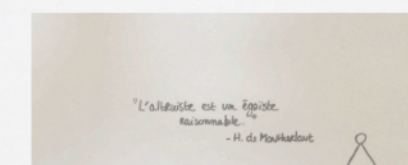
You're only given a little special on this world...
ON CREATIVITY
- Robin Williams

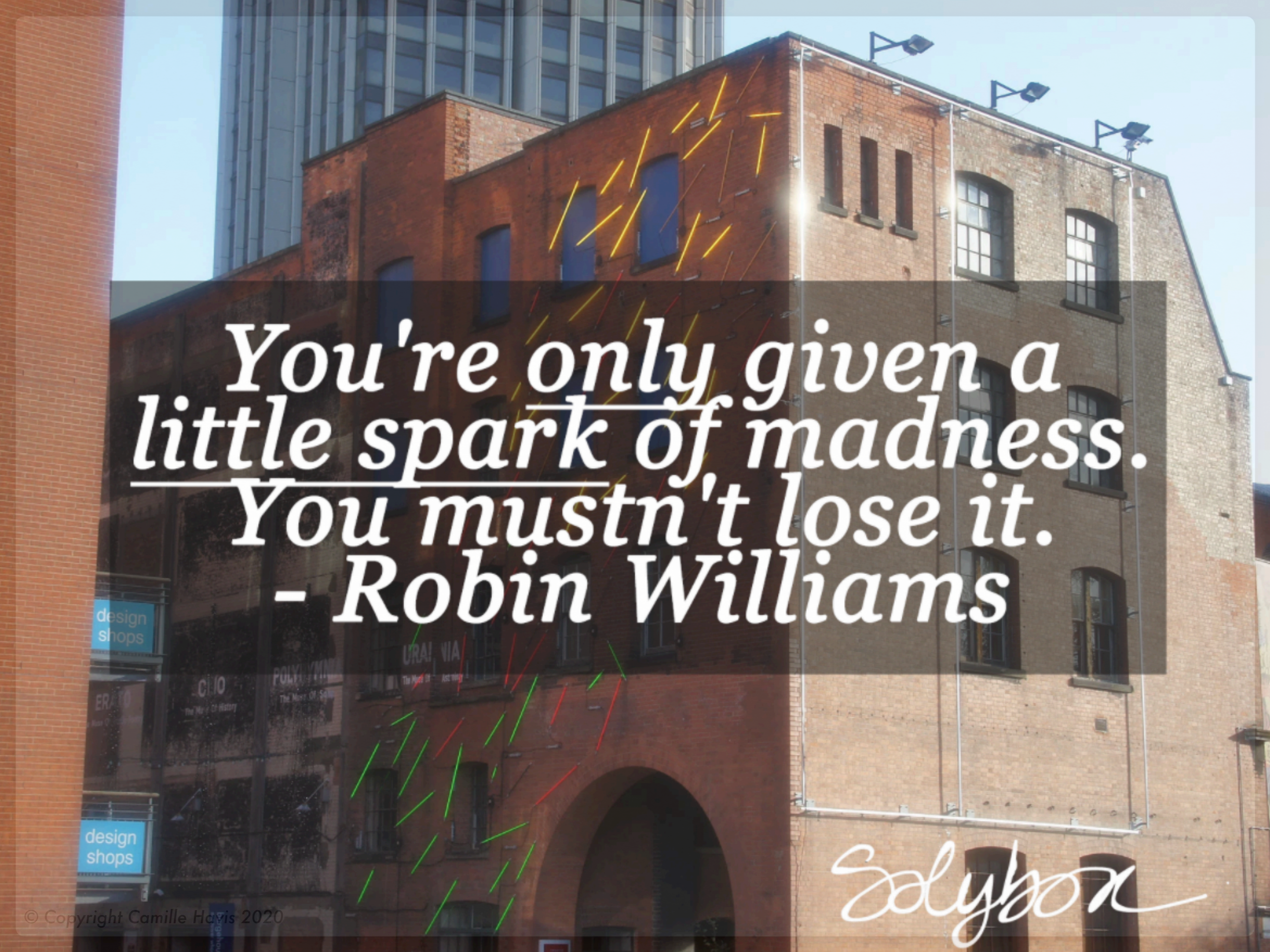


LE PODCAST

LA SAGESSE DE STRANGER THINGS

« L'hommage revient à celui ou à celle qui se bat dans l'arène, dont le visage est couvert de poussière et de sueur, qui va de l'avant vaillamment, qui commet des erreurs et commettra encore, car il n'y a pas d'efforts humains sans erreurs et imperfections. »





*You're only given a
little spark of madness.
You mustn't lose it.
- Robin Williams*

Solybox

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE...



European
Commission



The Bureau.

STATION F



IMPALA

OPENCLASSROOMS



CAMILLE HAVIS
SOPHROLOGUE, COACH & FORMATRICE
CAMILLEHAVIS.COM



CAMILLE.HAVIS@GMAIL.COM

07 87 41 35 46