



# EXPERTES

LE GUIDE



\* Premier annuaire, 100 % numérique de toutes les femmes expertes en France.

**Florence Vertanessian de Boissoudy**

**Sophrologue – Enseignante en sophrologie**

**Spécialiste de formation pour adulte**

**Conférencière – autrice**

**Tel: 06 61 52 45 14 - f.vertanessian@gmail.com - florencevertanessian.com**

## ■ **Accompagnement collectif**

- **J'enseigne la sophrologie dans les universités** (Sce Qualité de vie au travail – RH).

Cette formation s'adresse aux enseignants et/ou aux étudiants.

**Où :** INALCO (Paris), Université Paris 8 Saint-Denis. A Montpellier, Université des Sciences, Faculté de médecine, Faculté de droit, Université Paul-Valéry etc.

- **J'interviens dans les entreprises**

**Où :** Nestlé (Suisse), Institut de formation des métiers de la santé (Montpellier), CROUS, Club de la presse Occitanie etc.

- **J'anime des ateliers ponctuels thématiques**

**Où :** Salon International du livre (Genève), Salon des Ressources humaines (Genève), Galerie Agnès b (Mtp), Radio France Bleu Hérault en direct (Mtp), Centre hospitalier La Colombière, la Maison de la Prévention et de la santé (Montpellier) etc.

## **Sur quelles thématiques :**

- **Développer son autonomie** • **gérer ses émotions** • **retrouver sa motivation** • **booster son potentiel** • **bien vivre son environnement au travail** • **construire une pensée positive** • **prendre la parole en public** • **renforcer les liens intraentreprises** • **diminuer les risques psychosociaux** •

## ■ **Accompagnement individuel**

Je reçois en consultation à Paris et à Montpellier.

## **Les problématiques les plus courantes :**

- **burn-out** • **dépression** • **déprime** • **hypersensibilité** • **concentration** • **gestion du stress** • **relations intrafamiliales** • **démotivation** • **manque de confiance en soi** • **mal-être diffus** • **anxiété** • **angoisse** • **passage d'examen** • **insomnie** • **changement de vie** •

## ■ **J'écris des livres**

- Je ne veux plus être une mère parfaite - Jouvence • Le Dictionnaire décalé du féminin - La Source vive • Je concentre mon attention pour mieux profiter de la vie - Jouvence • Bore out, brown out, c'est fini - Jouvence • Je me concentre (4-8 ans) - Auzou • Je booste ma concentration - Jouvence • Relax' minute - Jouvence • etc.

- **J'interviens fréquemment dans les médias :** Le Point • Les Echos • ELLE • Le Parisien • Bio Féminin • Business o Féminin • France Bleu Hérault • Metronews • Management • etc.