



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.