

Réinventer le bien-être au travail avec l'écriture

UNE EXPÉRIENCE INNOVANTE POUR
LIBÉRER L'ÉNERGIE, RENFORCER LA
COHÉSION ET DÉVELOPPER L'ENGAGEMENT



Écriture Alternative est une méthode déposée qui utilise l'art, l'écriture intuitive et l'introspection comme outils de bien-être et de performance durable.

Accessible à tous, sans aucun prérequis, elle permet aux collaborateurs de

- déposer ce qui pèse et réduire le stress,
- retrouver clarté d'esprit et sérénité,
- stimuler créativité et innovation,
- renforcer cohésion et communication authentique

LES BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

✓ Amélioration de la QVCT

Un levier concret pour votre politique de qualité de vie au travail

✓ Prévention des risques psychosociaux

Réduction du stress et des tensions, favorisant un climat serein

✓ Engagement et motivation renforcés

Collaborateurs valorisés, reconnus dans leur singularité

✓ Communication authentique et cohésion d'équipe

Des collaborateurs qui se découvrent autrement, pour des relations professionnelles plus vraies et une communication plus fluide.

✓ Marque employeur valorisée

Une démarche innovante qui attire et fidélise les talents

POUR QUI?

Accessible à tous, sans prérequis.

Aucune compétence en écriture nécessaire. La méthode s'adapte à tous les profils.



Idéal pour :

- Collaborateurs en recherche de sérénité et d'efficacité
- Managers et équipes souhaitant renforcer leur cohésion
- Entreprises engagées dans une démarche QVCT

DES FORMATS ADAPTÉS À VOS BESOINS

- **Atelier découverte (1h-2h)**

Initier vos équipes en douceur, dans un format court et accessible. Idéal pour tester la méthode.

- **Workshop thématique (demi-journée ou journée)**

Approfondir une thématique clé : gestion du stress, créativité, cohésion d'équipe, communication interpersonnelle. Sur-mesure selon vos enjeux

- **Cycle d'ateliers (programme sur 3 à 6 mois)**

Un accompagnement progressif sur plusieurs semaines pour ancrer durablement les bénéfices.

"Grâce à ses ateliers, j'ai pu me laisser porter et emporter dans un pur état de flow et de créativité. J'ai trouvé l'expérience très puissante. Une découverte très enrichissante."

Solenne Darrestieu Muret, Facilitatrice - Formatrice.

"Si vous voulez offrir un peu de magie à vos équipes, je vous recommande Sandrine."

Catherine Fabri, Coach - Superviseur - Intervenante GERME



Modalités pratiques :

- Sur site
- Groupes de 6 à 15 personnes
- Matériel fourni

Sandrine Plaza

Romancière, créatrice de la méthode Écriture Alternative®
Plus de 500 personnes accompagnées

sandrine@ecriture-alternative.com

06 82 87 03 15 · www.ecriture-alternative.com

Devis personnalisé sur demande — Parlons de vos enjeux

