

---

## COACH & FORMATRICE

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 connexion, 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**.

---

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](http://www.camillehavis.com)

*\* disponible en anglais et en français*

---

## CAMILLE HAVIS



**Formatrice & 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**.

