



Eloses

ENTREPRISES · COLLECTIVITÉS · ÉTABLISSEMENTS

Des équipes plus sereines, un collectif *plus solide*.

Prévention santé au travail, QVCT et cohésion d'équipe : des interventions concrètes, sécurisantes et bienveillantes pour préserver vos collaborateurs et vos agents.

Gestion du stress

Cohésion d'équipe

Prévention de l'épuisement

Soutien individuel

Élodie Lachaise

Coach professionnelle certifiée RNCP · Hypnothérapeute

La Ferté-sous-Jouarre
Seine-et-Marne (77)

La santé de vos équipes, premier moteur de votre structure

Le quotidien opérationnel met souvent les équipes à rude épreuve. Prendre soin de vos collaborateurs n'est pas un luxe : c'est le socle indispensable pour stabiliser votre organisation et préserver un climat serein.

Tensions relationnelles

Absentéisme répété

Charge mentale accrue

Turnover difficile à freiner

01

Récupération & gestion du stress

Des techniques simples, rapides et directement applicables au travail pour apaiser le système nerveux et retrouver de la clarté d'esprit.

02

Climat social & cohésion durable

Des espaces de dialogue constructifs et sans jugement pour dénouer les tensions naissantes et restaurer l'entraide collective.

03

Prévention de l'épuisement

Agir en amont de la rupture pour fidéliser vos talents, sécuriser les plannings et renforcer votre attractivité employeur.

17 ans

dans le secteur de la santé

6 ans

en fonctions de cadre et de direction d'établissement

RNCP

coaching professionnel certifié

MON APPROCHE

Ancrée dans la réalité managériale et le quotidien du travail

Je connais de l'intérieur les contraintes de planning, l'intensité de la charge émotionnelle et les exigences d'équilibre d'une organisation.

Mon accompagnement associe la rigueur et l'écoute du coaching professionnel à des outils concrets de régulation du stress et des émotions. Pas de théorie déconnectée : des réponses pragmatiques, respectueuses de chacun, directement transposables au quotidien de vos managers et de vos équipes.

« Prendre soin des équipes, c'est prendre soin de la structure tout entière. »

Des solutions adaptées à chacune de vos situations

Quatre formats pensés pour s'intégrer à votre organisation, du format flash à l'accompagnement de fond. Tous se déroulent sur site et sont ajustés à votre contexte.

1 H 30 À 2 H

Ateliers pratiques thématiques

Idéal pour des sessions flash ou des pauses apprenantes, avec des outils que chacun peut réutiliser dès le lendemain.

- Gestion du stress aigu
- Respiration régulatrice
- Récupération rapide d'énergie
- Hygiène du sommeil

DEMI-JOURNÉE · 3 H 30

QVCT & cohésion d'équipe

Pour remobiliser et souder un collectif autour de ce qui fonctionne et de ce qui freine.

- Diagnostic bienveillant des freins du quotidien
- Identification des ressources partagées
- Exercices de cohésion guidée

SUR SITE · CONFIDENTIEL

Permanences d'écoute & soutien individuel

Pour désamorcer les situations critiques en toute discrétion : un sas de décompression neutre et sécurisant pour les salariés ou agents en surcharge.

- Entretiens individuels confidentiels
- Cadre neutre, hors hiérarchie
- Fréquence définie avec vous

SUR-MESURE

Collectivités, CCAS & structures spécifiques

Des cycles dédiés aux publics vulnérables et à celles et ceux qui les accompagnent.

- Soulager la charge mentale des aidants familiaux
- Accompagner la vitalité des seniors
- Modules construits avec vos équipes

Comment nous travaillons ensemble

1

Échange découverte

15 minutes, sans engagement, pour cerner votre demande.

2

Analyse du besoin

Contexte, public, objectifs et contraintes de planning.

3

Proposition sur-mesure

Format, calendrier et devis détaillé sous 48 h.

4

Intervention & bilan

Déroulé sur site, puis retour partagé avec vous.

Chaque intervention fait l'objet d'un devis personnalisé.

Entreprises · Mairies · CCAS · Établissements · Associations



QUI SUIS-JE

Élodie Lachaise

Après 17 années dans le secteur de la santé, dont 6 en tant que cadre et directrice d'établissement, j'ai choisi de mettre cette expérience du terrain au service des équipes et de celles et ceux qui les encadrent.

J'interviens auprès des entreprises, des collectivités et des établissements de Seine-et-Marne, et je reçois également en cabinet à La Ferté-sous-Jouarre.

- ✓ Coach professionnelle certifiée RNCP
- ✓ Praticienne en hypnose ericksonienne
- ✓ Ancienne cadre et directrice d'établissement de santé

PARLONS DE VOTRE STRUCTURE

Un premier échange de 15 minutes, sans engagement

Pour cerner ensemble votre demande. Je reviens vers vous sous 48 heures.

TÉL. 07 86 67 41 55
EMAIL elodielachaise@eloses.fr
WEB eloses.fr/entreprises-collectivites
ADRESSE 4 rue Roger, 77260 La Ferté-sous-Jouarre



Scannez pour accéder
à la page et au formulaire



Zone d'intervention : La Ferté-sous-Jouarre et ses environs, en Seine-et-Marne. Interventions sur site, au sein de vos locaux.