

Julie PORRATI

Coach & Sophrologue certifiée



PROFILE

- **Ma mission** : vous accompagner dans l'atteinte de vos objectifs, projets, challenges personnels ou professionnels en optimisant vos propres ressources tout en préservant votre équilibre. FAIRE MIEUX & PLUS VITE.
- **Ma raison d'être** : développer votre capacité à compter sur vous, développer un état d'esprit résolument constructif et positif face aux défis de la vie.
- **Ma valeur ajoutée** : une approche centrée sur vous et entièrement personnalisée visant l'harmonie du corps et de l'esprit grâce à ma double compétence alliant les puissants outils du développement personnel et de la sophrologie Caycédienne.

COMPETENCES SPECIFIQUES

- **Bien être & performance** : gestion du stress, régulation des émotions, prévention des TMS, gestion des conflits, booster et potentialiser les capacités physiques et mentales, développement des performances, préparation mentale : prise de parole en public, concours, examens, transition professionnelle.
- **Développement de soi** : Accompagnement vers le changement > identifier par la prise de conscience et neutraliser les fonctionnements limitants pour révéler et libérer tout son potentiel. Elargir et dépasser sa zone de confort en développant et en ancrant confiance, motivation, énergie et optimisme.
- **Communication & posture bienveillante et adaptée** : Accroître et affiner la connaissance de soi en tant que communicant avec les outils EVERYTHING DISC de Wiley) - Développer une communication efficace et adaptée avec les méthodes communication non violente (CNV).

DIPLOMES & CERTIFICATIONS

- Certification professionnelle de Sophrologie RNCP niveau III
- Certification professionnelle de coaching individuel & en entreprise RNCP niveau II
- Certification EVERYTHING DISC de Wiley
- Master I en Economie & Management spécialisation en Tourisme d'affaires & événementiel
- Licence en techniques de commercialisation option marketing du Tourisme

Zoom sur les domaines d'intervention & les bénéfices de la Sophrologie en entreprise :

- Prévention du stress
- Mieux-être des salariés
- Gestion du temps

- Récupération de l'énergie
- Concentration
- Cohésion d'équipe
- Gestion des conflits
- Adaptabilité
- Créativité
- Confiance en soi
- Prise de décision
- Prévention des douleurs chroniques
- Equilibre moral et émotionnel

