



# Esther WONG FAT

## THERAPEUTE, COACH & FORMATRICE

Améliorer la qualité de vie et conditions de travail en entreprise par un plan d'actions sur-mesure au service de vos équipes !

Aider à fidéliser vos collaborateurs, à créer du lien dans vos équipes tout en développant le potentiel de chacun

### COORDONNÉES

- 0783346823
- marama.sophrologie@gmail.com
- 60230 CHAMBLY
- Profil LinkedIn  
www.maramaora.com
- SIRET: 8891722430001

### SAVOIRS-ETRE

- Bienveillante et Passionnée
- Autonome , Persévérante
- Partages et transmissions

### LANGUES PARLÉES

- Français
- Anglais
- Espagnol
- Chinois

### FORMATIONS

- Formatrice
- Sophrologue
- Relaxologue
- Hypnothérapeute
- Praticienne psycho-corporelle
- Coach scolaire et de Vie
- Professeur de Qi Gong
- Spécialiste de la mémoire
- Géobiologue
- Ingénieure

### DES ACCOMPAGNEMENTS SUR MESURE



- Audit QVCT
- Formations QVT, RPS, TMS
- Conférences
- Animation d'ateliers Bien-Etre
- Accompagnement individuel et collectif

### EXPERTISES



Gestion de stress

Gestion de conflits

Prévention Santé mentale, physique et émotionnelle

Cohésion d'équipes

Communication

Bien-Etre

Mémoire

### COMPETENCES

Sophrologie, Cohérence cardiaque, Préparation mentale, Gestion des émotions, EFT, Pomodoro, CNV, DESC, Profils de personnalités, QVCT, RPS, Ennéagramme, Intelligences Multiples, DISC, Lecture rapide, Mind mapping, Mémorisation, Concentration...

Marama Ora



# Accompagner les entreprises pour plus de sérénité et de performances

## Formations en entreprise

- Comprendre les enjeux de la QVCT et **bien-être au travail**
- Préserver la **santé mentale** et **physique** des collaborateurs
- Prévenir les **Risques Psycho-Sociaux** et l'épuisement
- Des outils de **Gestion de Stress** pour soi et son équipe
- Renforcer la **cohésion** et la **communication**
- Performances et **efficacités** personnelles et professionnelles



## Ateliers "Bien-Etre" en entreprise

- Découvrir les **bases du relâchement** et de la respiration
- **Gérer le stress** et ses émotions
- Evacuer et mettre le **négatif à distance**
- Renforcer la **pensée positive** et créative
- Se connecter à ses **ressources** pour mieux développer son potentiel
- **Récupérer** facilement et rapidement



## Augmenter l'efficacité en s'amusant

- Entretenir et entraîner son **cerveau**
- Mieux gérer la **charge mentale**
- Améliorer ses **capacités de concentration** et de **mémorisation**
- Déployer sa **créativité**
- Mieux **réguler son stress** pour être plus efficace
- Se préparer **mentalement**



## EXPERTISES

Gestion de stress

Gestion de conflits

Cohésion d'équipes

Communication

Prévention Santé mentale, physique et émotionnelle

Bien-Etre

Mémoire

## ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISES



# Exemples de formations et ateliers

## Formations en entreprise

- Formation et sensibilisation à la QVCT
- Formation en santé mentale
- Formation en "Réguler son stress pour être plus efficace"
- Formation en communication
- Formation "Harcèlement au travail"
- Formation "Réduire sa charge mentale"
- Formation Manager et QVCT
- Cohésion d'équipe

## Ateliers "Bien-Etre" en entreprise

- Atelier de Sophrologie et relaxation
- Gestion des émotions et relaxation
- La Cohérence Cardiaque au service de la régulation du stress
- Découverte EFT: Technique libération émotionnelle
- Initiation à l'auto-hypnose pour récupérer plus facilement
- Découverte Tai Chi, Qi Gong, Qi gong / Yoga des yeux
- Atelier automassage (base de Do-In et réflexologie plantaire)
- Atelier Art thérapie (création Mandala ou fleurs de Vie) (durée) 2h
- Atelier Handicaps invisibles, TMS
- Booster votre cerveau en vous amusant!
- Atelier Neuro-stimulation cognitive (Gymnastique du cerveau: brain gym, brain ball, brain gym des doigts)
- Atelier découverte des intelligences multiples

## Atelier: "Préventions et Sensibilisations"

- Prévention santé mentale (Anxiété, Burn out, sommeil, ...)
- Prévention Risques Psycho Sociaux
- Sensibilisation QVCT
- Handicaps invisibles
- TMS : troubles musculo-squelettiques
- Harcèlement et Discrimination
- ...

## EXPERTISES

Gestion de stress

Gestion de conflits

Bien-Etre

Cohésion d'équipes

Communication

Mémoire

Prévention Santé mentale, physique et émotionnelle

## ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISES

[www.maramaora.com/entreprises](http://www.maramaora.com/entreprises)

