

MON PARCOURS :

- Expérience de plus de 20 ans dans les Ressources Humaines
- Psychologue du travail
- Musicothérapeute
- Formée aux Thérapies Comportementales et Cognitives et à l'EMDR



Accompagner le mieux-être des salariés

Besoin de parler ?
D'exprimer ce qui ne va pas ?

→ *Un espace confidentiel
et neutre*

→ *Une écoute adaptée à
chaque situation*

AU TRAVAIL...

- Manque d'enthousiasme
- Fatigue
- Impatience, irritabilité, mauvaise humeur
- Découragement, désespoir
- Baisse d'efficacité
- Baisse de motivation
- Oublis, difficultés de concentration
- Difficultés à prendre des décisions
- Communication tendue avec les autres
- Inquiétudes, angoisses
- Manque de confiance en soi...



Si vous ressentez actuellement certaines de ces tensions physiques et/ou mentales, et que vous avez besoin :



- d'exprimer ce qui ne va pas



- de comprendre et de trouver des solutions adaptées à votre situation

Vous pouvez faire appel au soutien psychologique afin d'améliorer vos ressources internes et votre bien-être



En me contactant :

 **Hélène LADEVEZE**
Psychologue

 06.87.21.52.35