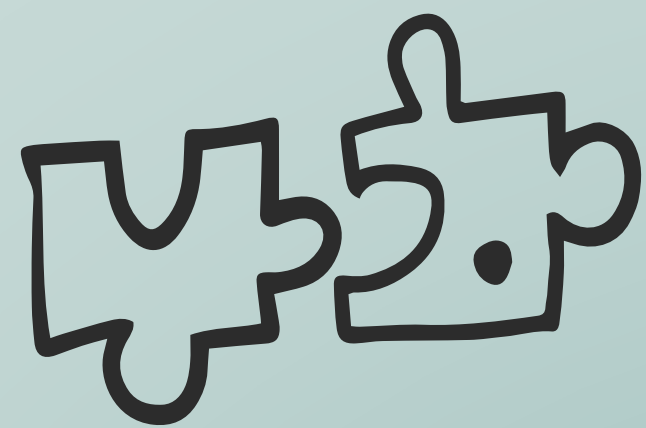




Faites prospérer votre entreprise en cultivant le bien-être de ceux qui la font vivre.

*Je suis Élise Pérard.
Je vous propose 3 niveaux d'intervention
pour allier performance économique et
bien-être humain.*

06 45 05 33 82 - coach@eliseperard.fr - eliseperard.fr
Grenoble, ses alentours et à distance



*Pour vous
(dirigeants, entrepreneurs)*

Coaching personnalisé



*Pour vos
cadres et collaborateurs*

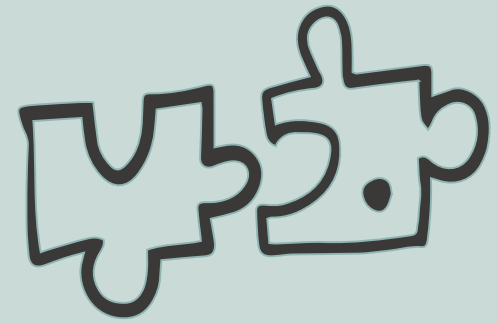
Coaching professionnel individuel



*Pour vos
équipes*

- **Ateliers
thématiques**
- **Prévention santé
& bien-être au
travail**

**Dirigeants
Entrepreneurs**



Coaching personnalisé

Un espace privilégié pour prendre du recul, développer une vision inspirante et passer à l'action sur vos enjeux clés.

Idéal si vous souhaitez :

- Clarifier votre vision, aligner vos priorités, structurer vos actions
- Prendre des décisions sereines
- Identifier et transformer vos schémas de pensées limitants
- Renforcer votre autorité naturelle

Bénéfices :

- Une compréhension fine de vos enjeux
- Un diagnostic clair et des objectifs posés
- Des solutions sur-mesure et opérationnelles
- Des outils concrets et rapidement applicables

Créez les conditions d'un accomplissement serein, engagé et inspirant.

> Plus de détails ici : [Coaching de dirigeants](#)



Coaching professionnel individuel

Investissez dans l'humain pour contribuer à l'essor de votre entreprise.

Idéal si un collaborateur souhaite :

- Développer une posture claire et responsable
- Fluidifier la communication, la coopération et le feedback
- Réguler son stress, sa charge mentale
- Renforcer son autonomie, sa confiance

Bénéfices pour votre entreprise :

- Une productivité et un engagement renforcés (cohésion, créativité, implication)
- Une baisse du découragement et de la démotivation
- Une baisse de l'absentéisme et du turnover
- Une collaboration et un climat social améliorés

Entretien tripartite : objectifs partagés et cadre clair

> Plus de détails ici : [Coaching cadres et collaborateurs](#)

Équipe



Ateliers thématiques

Pour une compréhension élargie de
problématiques spécifiques

- Gestion du temps
- Confiance en soi
- Gestion des peurs
- Communication et coopération plus fluides

Prévention santé & bien-être au travail

Yogathérapie adaptée au contexte
professionnel. Idéal pour :

- Réguler stress, charge mentale et fatigue
- Favoriser récupération et stabilité émotionnelle
- Renforcer présence, créativité et vitalité au travail

Contactez-moi pour organiser un atelier sur-mesure.

**Entretien
découverte
de 30 min
offert**



Je suis Élise Pérard, coach professionnelle

*En connaissance de soi, organisation et management - certifiée
RNCP – Yogathérapeute - Psychopraticienne*

Grâce à mon parcours riche, j'ai développé une compréhension
profonde des enjeux humains et entrepreneuriaux :

- 16 ans d'accompagnement de chef(fe)s d'entreprise.
- Une expérience personnelle transformatrice.
- Des formations continues et enrichissantes.

Contactez-moi : entretien découverte offert (30 min)
> Réservation échange

06 45 05 33 82 - coach@eliseperard.fr - eliseperard.fr
Grenoble, ses alentours et à distance