

Valéry Conquet

- **Massage Amma assis**
 - **Ateliers d'expression**
- ## **Théâtre**

Accompagnante et praticienne diplômée depuis + de 20 ans, j'interviens dans les associations, entreprises, centres spécialisés et grand public, en alliant expression, détente et bien-être.

Mon approche sur mesure favorise l'épanouissement personnel, tout en renforçant la cohésion et la créativité des participants dans un cadre professionnel.

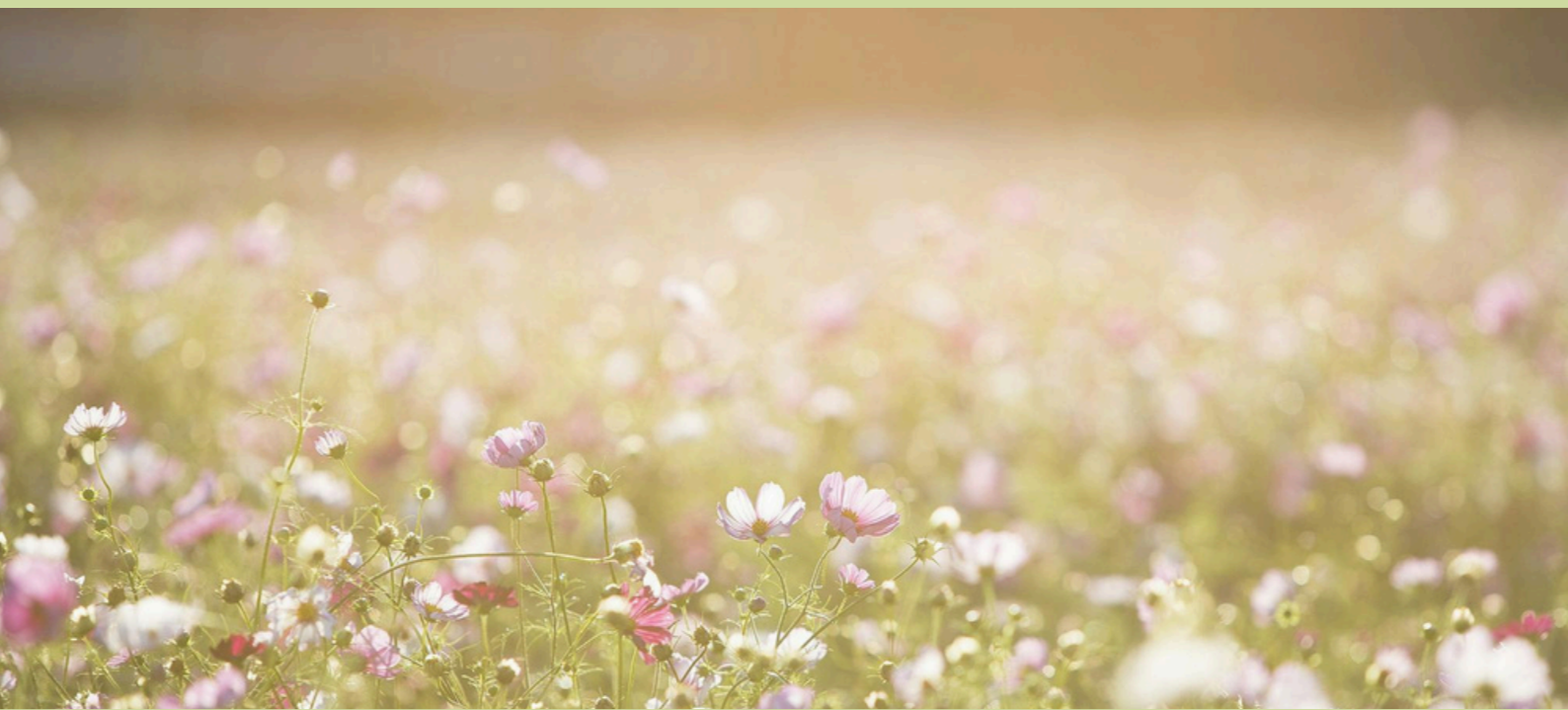
Publics concernés

Participant(e)s en formation

Equipe de formatrices et formateurs

Salarié(e)s

FICHE ORGANISMES DE FORMATION



CONTEXTES ET ENJEUX ACTUELS

Aujourd'hui, les formations professionnelles ne se limitent plus à des compétences techniques (hard skills) :

Les soft skills — communication, intelligence émotionnelle, adaptabilité, créativité, collaboration — sont devenues des leviers essentiels pour :

- Répondre aux mutations professionnelles rapides
- Améliorer la performance collective et individuelle
- Renforcer l'employabilité et l'employabilité durable
- Soutenir la transition vers des environnements de travail plus humains et résilients

LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL QVT

Elle est intégrée dans les politiques RH comme un vecteur de bien-être, de prévention des risques psycho-sociaux, et d'engagement des collaboratrices et collaborateurs.

2 PROPOSITIONS QUI REPONDENT A CES OBJECTIFS

● **Le massage Amma
assis**

● **Les Ateliers
d'expression Théâtre**

- Renforcer les compétences transversales des stagiaires et salariés
- Améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT / QVCT)
- Favoriser la cohésion d'équipe, la communication, la gestion du stress et l'adaptabilité
- Diversifier les approches pédagogiques des formations transversales

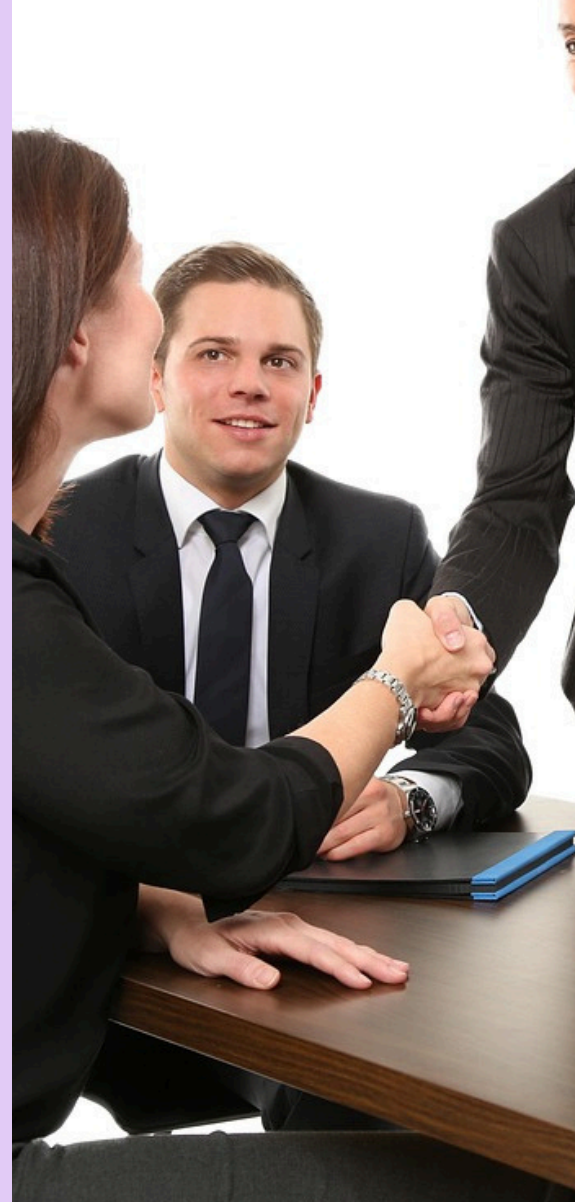
INTEGRATION AUX PARCOURS EXISTANTS

Soft Skills & Transversalité

Les ateliers théâtre s'intègrent dans des formations soft skills, communication, leadership, gestion de conflits, etc.

Exemples de thèmes de modules transversaux possibles :

- Communication interpersonnelle
- Gestion émotionnelle et résilience
- Travail d'équipe et posture professionnelle
- Facilitation de réunions



La qualité de vie au travail QVT



Le massage Amma assis, en tant qu'atelier bien-être, correspond parfaitement aux objectifs QVT/QVCT des programmes de formation en entreprise, en intégrant des actions concrètes de prévention des risques psychosociaux (RPS).

Il permet de réduire le stress et les tensions physiques accumulées, favorisant ainsi une meilleure concentration et une ambiance de travail plus sereine.

Il renforce la cohésion d'équipe et la qualité des relations au sein de l'entreprise.

L'ATELIER EXPRESSION THEATRE

Les ateliers théâtre sont conçus comme des espaces d'expérimentation ludiques et sécurisés. Ils proposent des jeux corporels, vocaux, relationnels. Ils sont élaborés sur mesure en fonction du vécu et des situations concrètes des participants.

- Formation basée sur une pédagogie active et expérientielle
- Exercices dynamiques, pratiques et ludiques issus du jeu théâtral
- Travail en groupe favorisant l'écoute, la bienveillance, l'acceptation et la sécurité



Propositions de jeux avec 4 axes principaux

Les exercices s'articulent principalement sur :

1. Présence et conscience corporelle
2. Gestion du stress et des émotions
3. Expression verbale et non verbale
4. Prise de parole et situations professionnelles
 - Improvisations guidées
 - Mises en situation issues du contexte professionnel des participants

Chaque atelier alterne temps de pratique et temps de parole pour celles et ceux qui le souhaitent avec des retours d'expérience et ancrage pédagogique afin de favoriser un transfert immédiat dans le quotidien professionnel.



L'ATELIER EXPRESSION THEATRE

Les ateliers théâtre permettent de développer :

- La communication verbale et non verbale
- La prise de parole en public et l'assertivité
- La confiance en soi et la présence professionnelle
- L'écoute active et l'intelligence émotionnelle
- L'adaptabilité, la créativité et la gestion de l'imprévu
- La cohésion de groupe et le travail collaboratif



LES OBJECTIFS

- S'affirmer en situation professionnelle
- Mieux gérer son stress et ses émotions grâce aux techniques du théâtre
- Communiquer avec éloquence pour gagner en impact

LES BENEFICES

- Renforcement des compétences relationnelles
- Meilleure gestion du stress et des émotions
- Développement de la posture professionnelle
- Amélioration de la coopération et du climat de groupe
- Engagement accru dans les parcours de formation

LE MASSAGE AMMA ASSIS

Le Amma, qui signifie « calmer avec les mains », est une technique manuelle de relaxation issue de la tradition japonaise composée de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages sur le haut du corps. Ce massage non thérapeutique facilite le mouvement de l'énergie à travers le corps. Il est à la fois relaxant et dynamisant. Il est pratiqué sur une chaise ergonomique et sans huile.

Facilité de mise en place

Sa durée courte et sa simplicité de mise en œuvre en font un outil parfaitement adapté aux environnements professionnels et aux dispositifs de formation.



POURQUOI PROPOSER LE MASSAGE AMMA ASSIS ?

- Employés, participants plus sereins → meilleures performances
- Aucun matériel à fournir par l'entreprise
- Image d'employeur bienveillant et attractif
- Cohésion d'équipe renforcée

LE MASSAGE AMMA ASSIS

Format proposé :

- Interventions intégrées à un parcours de formation
- Séances individuelles pour les équipes ou les participants
- Modules bien-être dans des formations transversales ou QVT



LES OBJECTIFS

- Favoriser la détente physique et mentale
- Réduire le stress et les tensions musculaires
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Sensibiliser à l'importance du bien-être au travail
- Améliorer la concentration et la disponibilité mentale

LES BENEFICES

pour les équipes, les apprenants et les organisations

- Diminution du stress et amélioration du bien-être global
- Prévention des risques psychosociaux
- Meilleure qualité d'attention et d'apprentissage
- Valorisation des politiques QVT / QVCT

ARTICULATION POSSIBLE

Théâtre & Massage

Amma Assis

L'association des ateliers théâtre et du massage Amma assis permet une approche globale et cohérente du développement humain en formation :

- Le théâtre agit sur l'expression, la relation et la posture
- Le massage Amma assis soutient la régulation du stress et l'intégration corporelle

Cette complémentarité favorise des apprentissages plus profonds, une meilleure disponibilité des apprenants et une intégration durable des compétences transversales.



VALEURS AJOUTEES

- Approche pédagogique expérientielle et innovante
- Interventions professionnelles, cadrées et éthiques
- Forte adéquation avec les enjeux actuels du monde du travail
- Enrichissement des catalogues
- Amélioration de la satisfaction et de l'engagement des apprenants

INTEGRATION DANS LES OFFRES

- Des organismes de formation
- Des entreprises

Les formats sont adaptables en intra-entreprise, inter-entreprises ou en complément des formations existantes.

- Des formations soft skills (communication, leadership, posture professionnelle)
- Des parcours QVT / QVCT
- Des modules transversaux en formation continue
- Des actions de prévention et de bien-être en entreprise

DES GAGES DE QUALITE****

- Praticienne du véritable Amma assis, diplômée par la seule école reconnue par l'état et adhérente à la FEDEFMA
- Massage qui a reçu de nombreux prix, reconnu N° pour les entreprises
- Etude scientifique MACBET récente : « Le massage Amma assis, outil efficace contre le stress au travail »
- + de 20 ans de pratique en tant qu'animatrice d'ateliers d'expression créatrice et accompagnante. Connaissance du monde de l'entreprise
- Approche déontologique, respectueuse et sécurisante

EN CONCLUSION VOS SOLUTIONS CLEF EN MAIN

Proposer des ateliers théâtre et massage Amma assis au sein des parcours de formation, c'est offrir aux apprenants des outils concrets, humains et immédiatement transférables pour mieux :

- Communiquer
- Coopérer
- Prendre soin d'eux-mêmes et des autres dans leur environnement professionnel



L'ANIMATRICE

Faisons connaissance

Professionnelle de l'accompagnement depuis plus de 20 ans, j'ai construit mon parcours au cœur du monde de l'entreprise et des organisations en tant que chef d'entreprise, tout en développant une éthique et une ouverture sur les dimensions humaines, relationnelles, environnementales et organisationnelles.

Mes expériences au sein de structures publiques, associatives, institutionnelles et privées m'ont permis d'acquérir une compréhension fine des dynamiques de groupe et des besoins en compétences transversales.

Formée en psychologie, à la vie de groupe et dans les meilleures écoles, j'ai enrichi mon expertise par des approches corporelles et artistiques, convaincue que le développement des compétences humaines passe par l'expérience vécue, la créativité, le corps, l'expression et la relation. Je suis certifiée par l'ADAEC / Art cru en tant qu'animatrice d'ateliers d'expression créatrice et/ou thérapeutiques, et j'accompagne adultes, adolescents et enfants à retrouver équilibre et confiance en eux.

Cette approche globale me permet aujourd'hui de proposer des interventions complémentaires et innovantes, au service des soft skills et de la qualité de vie au travail (QVT / QVCT).

Praticienne certifiée en massage Amma assis, technique reconnue en milieu professionnel pour la prévention du stress, des troubles musculo-squelettiques et des risques psychosociaux, je suis diplômée de la seule école française agréée pour cet enseignement. Cette formation garantit un cadre éthique, professionnel et conforme aux exigences des entreprises et des organismes de formation.

Mon adhésion à la fédération professionnelle FEDEFMA témoigne de mon engagement en faveur de la déontologie, de la qualité des pratiques et de la formation continue. J'interviens dans le strict respect du champ du bien-être non thérapeutique, avec une posture professionnelle claire, sécurisante et adaptée aux environnements de formation.



Vous souhaitez le mettre en place ou en savoir plus ?

Contactez-moi. Devis sur demande

Valéry CONQUET EI.

06 15 39 02 40

