



**Spécialiste de l'Accompagnement Humain, depuis plus de 30 ans**



# **Présentation 2020**

## **Accompagnements en IMMERSION à Montpellier**

**Tel : 01 83 81 67 97 ou 99 et 04 99 51 66 18**

**[www.iehp-34.com](http://www.iehp-34.com)**

**Siège : 10 Parc Club du Millénaire – 1025, av. Henri Becquerel – 34000 MONTPELLIER  
SARL 7.625 € – NAF 8559 A – RCS Montpellier 377 608 989 – Siret B 377 608 989 00044**

Enregistrée sous le numéro 76 34 09 562 34... auprès du Préfet de la région Languedoc Roussillon et cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



Bonjour,

**Depuis plus de 30 ans, avec notre Équipe de Formateurs Coachs / Accompagnants,** nous participons, à la réussite des Entreprises, **en contribuant au MIEUX ÊTRE et à l'ÉVOLUTION des Hommes et des Femmes** qui s'y investissent, à tous niveaux ; ce qui se traduit par plus d'EFFICACITÉ au quotidien.

Dans un monde en perpétuel changement, **développer des capacités d'adaptation,** pour relever les challenges du quotidien est un enjeu majeur.

**Le capital HUMAIN est la richesse de l'Entreprise** : elle repose sur un subtil mélange de **qualités relationnelles, de développement des potentialités et de qualité d'être.**

Par **nos FORMATIONS et ACCOMPAGNEMENTS**, nous donnons à ceux qui nous font confiance, l'opportunité de

mieux se connaître, mieux s'accepter et, dès lors, mieux comprendre les autres, pour construire ensemble des projets qui font sens, préserver leur vitalité et celle de leurs collaborateurs.

Nos actions, dans le domaine du Management, de la communication, de la conduite du changement, de la créativité, de la relation client, du développement personnel... sont conçues pour avoir un **impact positif préventif, sur les organisations et à titre individuel.**

Néanmoins, il se peut que des circonstances de la vie amènent des personnes à **traverser des périodes difficiles** qui nécessitent un espace pour se reconstruire et être accompagnées. A ce titre, nous proposons des prestations adaptées pour faire face à ces difficultés.

### **Notre VALEUR ajoutée**

une **ECOUTE** attentive et proactive à vos besoins, des actions collectives, **SUR MESURE**, adaptées au terrain, une **approche INDIVIDUELLE** en formations et en accompagnements, en présentiel et aussi en **VISIOCONFÉRENCE, pour s'adapter aux impératifs actuels,** un partenariat de **CONFIANCE** dans la **DURÉE**, basé sur des **RESULTATS.**

Aujourd'hui, comme hier, c'est notre engagement de Dirigeantes d'être à vos côtés, pour réfléchir et co-créer ensemble les solutions les mieux adaptées à vos objectifs.

**Eva DEPECKER**  
Co Dirigeante

**Aline JERAFI**  
Associée



## Accompagnements Individuels en IMMERSION

Dans la région de Montpellier  
(sur devis)

### **Dans quels cas, privilégier l' IMMERSION ?**

#### **Faire une PAUSE**

Lâcher les préoccupations du mental, les situations difficiles du moment.

Se RETROUVER, se révéler peu à peu à soi-même

**Venez vivre une expérience de retour à vous-même, à vos ressources**, durant un jour et demi / deux jours, une parenthèse VITALITÉ.

**Quel que soit votre poste, c'est VOUS, le CHEF d'Orchestre de votre VIE !**

#### **Pour DIRIGEANTS – Chefs d'Entreprise**

Tranquille, serein,... les choses se passent assez bien, c'est le bon moment pour garder le cap et aller de mieux en mieux

Surchargé, débordé,... le corps envoie des signaux... c'est important de les prendre en compte

#### **Pour les CADRES**

D'après une étude de l'Institut SAPIENS en 2018, le coût caché de l'absentéisme en Entreprise, en France, s'élève à 107 milliards par an.

**Des collaborateurs HEUREUX sont des collaborateurs ENGAGÉS : investir dans leur MIEUX ETRE** au travail participe à la réussite de l'Entreprise.

**Donnez aux collaborateurs l'occasion de faire une PAUSE :**

- *Vous avez des collaborateurs MOTIVÉS, qui relèvent des challenges au quotidien, aiment leur métier, se donnent sans compter. Parfois tout baigne, parfois ils ont à traverser des périodes de tension. Quelquefois, ils ne tiennent pas compte des petits signes que leur donne leur corps*
- *L'entreprise traverse une période difficile et certains Responsables ont à gérer des collaborateurs en difficulté ou en souffrance, alors que ce n'est pas dans leurs fonctions habituelles.*
- *Un collaborateur est démotivé, il s'interroge sur son avenir, son évolution... Il est important, en tant que Responsable de la Gestion des Talents, de lui donner la possibilité de clarifier la situation, avant d'entamer une réflexion de mobilité ou d'envisager un départ.*

**Tél : 01 83 81 67 97 et 04 99 51 66 18 ♦ [eva.depecker@iehp-34.com](mailto:eva.depecker@iehp-34.com)**



# ACCOMPAGNEMENTS individuels en IMMERSION

Dans la région de Montpellier

Sur 1,5 ou 2 jours (semaine ou WE)

## Pour DIRIGEANTS • CHEFS d'Entreprise

Acl-01	<b>Prendre un TEMPS pour SOI</b> Votre capital VITALITÉ est précieux
--------	---

## Pour les CADRES

Acl-02	<b>Prendre SOIN de SOI</b> Une Nécessité <b>Pour continuer à relever les CHALLENGES au quotidien</b>
Acl-03	<b>Une PAUSE pour apprendre à PRÉSERVER ou ... RÉCUPÉRER son capital VITALITÉ</b> <b>Pour Cadres accompagnant des salariés en difficulté</b>
Acl-04	<b>Aller à la rencontre de SOI ♦ se RETROUVER</b> <b>Pour Cadres en réflexion sur leur AVENIR</b>

**Vous vous interrogez pour vous-même ou pour un collaborateur. Appelez-nous.**

**Tél : 01 83 81 67 97 / 99 et 04 99 51 66 18**



**INSTITUT EUROPEEN  
DES HAUTES PERFORMANCES**



## **DIRIGEANTS – CHEFS d'Entreprise**

**Prendre un TEMPS pour SOI**

**Votre capital VITALITÉ est précieux**

**Accompagnement individuel en IMMERSION, sur 1,5 à 2 jours  
à Montpellier (Semaine ou WE)**

**(Ac I-01)**

**Siège : 10 Parc Club du Millénaire – 1025, av. Henri Becquerel – 34000 MONTPELLIER  
132, avenue de Palavas ★ Les TERRASSES du SOLEIL ★ 34070 MONTPELLIER ★ 01 83 81 67 97 et 04 99 51 66 18  
SARL 7.625 € – NAF 8559 A – RCS Montpellier 377 608 989 – Siret B 377 608 989 00044**

## DIRIGEANTS – CHEFS d'Entreprise

**De par vos fonctions, vous êtes dynamisé par votre enthousiasme et la passion de votre métier, vous vous donnez sans compter.**

A un moment, votre efficacité et la flamme qui vous anime peuvent s'en ressentir.

**Tranquille, serein,...** les choses se passent assez bien, **c'est le bon moment** pour garder le cap et **aller de mieux en mieux.**

**Surchargé, débordé,....** le corps envoie des signaux... c'est important de **les prendre en compte.**

### Prendre un TEMPS pour SOI

**Votre capital VITALITÉ est précieux**

**Offrez-vous une PAUSE pour apprendre à le PRÉSERVER ...ou à le RÉCUPÉRER**  
Lâcher les préoccupations du mental

### Accompagnement individuel en IMMERSION

*Lors d'un contact téléphonique préalable, vous nous exposez votre contexte et vos enjeux. Ces éléments nous permettent d'affiner au mieux **VOTRE programme personnalisé** et de faire une proposition chiffrée, sur une **durée allant de 10 à 14 heures.***

**Un Consultant Coach Senior** vous accompagnera ; le choix d'un ou deux autre(s) intervenant(s) est défini, à l'issue de l'entretien préalable.

***Pour l'organisation, l'arrivée à Montpellier se fait la veille au soir : par train (Les Terrasses du Soleil sont à 7 minutes de la Gare St Roch) ou par la route (à 1km de la sortie 30 de la Languedocienne).***

*Hébergement, pour 2 nuits, à proximité, en hôtel ou en maison d'hôte.*

Durant cette expérience de retour à vous-même, vous aurez l'opportunité de

faire le point sur votre actualité du moment – les challenges à relever dans tous les domaines.

identifier **vos ressources et votre capital vitalité** pour plus d'efficacité au quotidien, dans le respect de vous-même,

découvrir des **pratiques de** respiration, détente, recentrage, dynamisation, créativité, au service de vos objectifs.

Orientations pour installer un état de MIEUX ETRE, puis de BIEN ETRE au quotidien.

Clarification des aspects de mise en œuvre de vos propres boucles de réussite, tout en préservant votre capital vitalité.

En fonction de la météo et des saisons, des pratiques se font en extérieur.



**Je suis à votre disposition pour en parler**

**Eva DEPECKER – co Dirigeante IEHP**

**Ligne Directe : 01 83 81 67 97 ♦ 04 99 51 66 18 ♦ [eva.depecker@iehp-34.com](mailto:eva.depecker@iehp-34.com)**



**INSTITUT EUROPEEN  
DES HAUTES PERFORMANCES**



**Pour continuer à relever les CHALLENGES au quotidien...**

**Prendre SOIN de SOI !**

**Une nécessité !**

**Accompagnement individuel en IMMERSION, sur 10 heures (1,5 jour)  
à Montpellier**

**(Ac I-02)**

**Siège : 10 Parc Club du Millénaire – 1025, av. Henri Becquerel – 34000 MONTPELLIER  
132, avenue de Palavas ★ Les TERRASSES du SOLEIL ★ 34070 MONTPELLIER ★ 01 83 81 67 97 et 04 99 51 66 18  
SARL 7.625 € – NAF 8559 A – RCS Montpellier 377 608 989 – Siret B 377 608 989 00044**

## **Vous relevez des challenges au quotidien**

Vous aimez ça ! Vous aimez votre métier, vous sentir utile, vivant.

Parfois, tout baigne, parfois vous avez à traverser des périodes de tension,... vous vous donnez sans compter et ...sans tenir compte quelquefois des petits signaux que votre corps vous donne...

## **Prendre SOIN de SOI !**

### **Une NÉCESSITÉ !**

#### **Accompagnement individuel en IMMERSION**

**Chacun est UNIQUE.** Aller à la rencontre de SOI, se placer dans notre SOURCE Vitalité pour redevenir conscient de nos forces, de nos atouts, de la richesse infinie de notre dimension intérieure, est fondamental.

Nous avons parfois du mal à nous extraire de ce quotidien qui nous tire à l'extérieur de nous-même.

Quand un déséquilibre se produit, nous risquons de devenir la proie de toutes les problématiques (santé, famille, travail...)

**Prendre une pause préventive**, c'est un peu comme "**remonter l'ancre**", **larguer les amarres, pour (re)prendre sa vie en mains...** et réaligner notre réalité extérieure avec notre dimension intérieure.

#### **Donnez-vous à vivre une expérience unique.**

*Lors d'un contact téléphonique préalable, vous nous exposez votre contexte et vos enjeux. Ces éléments nous permettent d'affiner au mieux **VOTRE programme personnalisé.***

**Un Consultant Coach Senior** vous accompagnera ; le choix éventuel d'un ou deux autre(s) intervenant(s) est défini, à l'issue de l'entretien préalable.

**Pour l'organisation**, l'arrivée à Montpellier se fait la veille au soir : par train (Les Terrasses du Soleil sont à 7 minutes de la Gare St Roch) ou par la route (à 1km de la sortie 30 de Languedocienne).

*Hébergement, pour 2 nuits, à proximité, en hôtel ou en maison d'hôte.*

Durant cet accompagnement, vous aurez l'opportunité de

- faire le point sur vos **actualités personnelles – les challenges à relever et les pistes pour y arriver**,
- sortir des comportements limitants et **les transformer en actions ressources** pour vous et votre environnement,
- découvrir des **pratiques simples de** détente, recentrage, dynamisation, créativité, développement de vos capacités d'adaptation et de ressourcement, à installer dans votre vie.

**Orientations pour installer un état de MIEUX ETRE, puis de BIEN ETRE au quotidien.**

En fonction de la météo et des saisons, certaines pratiques se font en extérieur.



**Eva DEPECKER – Co Dirigeante IEHP**

**Ligne Directe : 01 83 81 67 97 ♦ 04 99 51 66 18 ♦ [eva.depecker@iehp-34.com](mailto:eva.depecker@iehp-34.com)**

**132, avenue de Palavas – Les Terrasses du Soleil – 34070 MONTPELLIER**



## **Pour Cadres accompagnant des salariés en difficulté**

**Une PAUSE pour apprendre à  
PRÉSERVER ou... RÉCUPÉRER son capital VITALITÉ**

**Accompagnement individuel en IMMERSION, sur 10 HEURES (1,5 jour)  
à Montpellier**

**(Ac I-03)**

## Cadres accompagnant des salariés en difficulté

**De par vos fonctions**, ou suite à des remaniements ou des licenciements dans votre Entreprise, vous êtes amenés à manager, accompagner des collaborateurs en difficulté ou en perspective d'un licenciement, vous les écoutez, les aidez à retrouver leurs ressources, à traverser des moments difficiles personnels ou conjoncturels...

**Vous aimez votre métier**, vous vous investissez au maximum et donnez... le meilleur de vous-même !

**Cependant, vous aussi pouvez avoir besoin d'aide** : accumulation de fatigue, manifestations diverses du corps (algies, tensions, stress, baisse d'énergie...).

### Une PAUSE pour apprendre à PRÉSERVER ou ...RÉCUPÉRER son Capital VITALITÉ

#### Accompagnement individuel en IMMERSION

*Lors d'un contact téléphonique préalable, vous nous exposez votre contexte et vos enjeux. Ces éléments nous permettent d'affiner au mieux **VOTRE programme personnalisé**.*

**Un Consultant Coach Senior** vous accompagnera ; le choix éventuel d'un ou deux autre(s) intervenant(s) est défini, à l'issue de l'entretien préalable.

**Pour l'organisation**, l'arrivée à Montpellier se fait la veille au soir : par train (Les Terrasses du Soleil sont à 7 minutes de la Gare St Roch) ou par la route (à 1km de la sortie 30 de Languedocienne).

*Hébergement, pour 2 nuits, à proximité, en hôtel ou en maison d'hôte.*

**Durant cet accompagnement**, vous aurez l'opportunité de

- faire le point sur vos **actualités personnelles – les challenges à relever et les pistes pour y arriver**,
- découvrir des **pratiques simples de détente**, recentrage, dynamisation
- développer vos potentiels d'adaptation à l'aide d'exercices pratiques et co-créatifs, en relation avec le contexte spécifique à traiter.

**Vous prendrez plaisir** à changer votre regard, votre ressenti, à transformer des situations de tensions en moments de détente.

Mise en place de votre dynamique de SUCCÈS.

**Orientations pour installer un état de MIEUX ETRE, puis de BIEN ETRE au quotidien.**

*En fonction de la météo et des saisons, des pratiques se font en extérieur.*



**Eva DEPECKER – Co Dirigeante IEHP**

**Ligne Directe : 01 83 81 67 97 ♦ 04 99 51 66 18 ♦ [eva.depecker@iehp-34.com](mailto:eva.depecker@iehp-34.com)**

**132, avenue de Palavas – Les Terrasses du Soleil – 34070 MONTPELLIER**



## Cadres, en phase de transition

**Aller à la rencontre de SOI ♦ se RETROUVER**

**Accompagnement individuel en IMMERSION, sur 1,5 à 2 jours  
à Montpellier**

**(Ac I-04)**

**Siège : 10 Parc Club du Millénaire – 1025, av. Henri Becquerel – 34000 MONTPELLIER  
132, avenue de Palavas ★ Les TERRASSES du SOLEIL ★ 34070 MONTPELLIER ★ 01 83 81 67 97 et 04 99 51 66 18  
SARL 7.625 € – NAF 8559 A – RCS Montpellier 377 608 989 – Siret B 377 608 989 00044**

## Cadres, en phase de transition,... en réflexion sur leur avenir

Vous vous sentez démotivé(e), déçu,... votre poste ne correspond plus réellement à vos aspirations...

Vous vous interrogez sur l'avenir, votre évolution possible dans l'entreprise... rester, partir,... pour faire quoi, aller où ?

**Avant de commencer** à vous poser ces questions, d'entamer une démarche BILAN ou de prendre une décision... irrévocable,

## Aller à la rencontre de SOI ♦ se RETROUVER

C'est un peu comme "remonter l'ancre", larguer les amarres, pour (re)prendre sa vie en mains...

### Accompagnement individuel en IMMERSION

*Lors d'un contact téléphonique préalable, vous nous exposez votre contexte et vos enjeux. Ces éléments nous permettent d'affiner au mieux **VOTRE programme personnalisé** et de faire une proposition chiffrée, sur une **durée allant de 10 à 14 heures**.*

**Un Consultant Coach Senior** vous accompagnera ; le choix d'un ou deux autre(s) intervenant(s) est défini, à l'issue de l'entretien préalable.

***Pour l'organisation**, l'arrivée à Montpellier se fait la veille au soir : par train (Les Terrasses du Soleil sont à 7 minutes de la Gare St Roch) ou par la route (à 1km de la sortie 30 de Languedocienne).*

*Hébergement, pour 2 nuits, à proximité, en hôtel ou en maison d'hôte.*

Durant cet accompagnement, vous aurez l'opportunité de

faire le point sur vos actualités personnelles,

aborder des aspects de la connaissance de Soi et des Autres,

découvrir de **pratiques** de respiration, de détente (à installer dans sa vie au quotidien), ainsi que de transformation, de visualisation créative et d'intégration,

**mettre en place des étapes de votre Projet de vie.**

Orientations pour dépasser les préoccupations actuelles et **installer un état de MIEUX ETRE au quotidien**, puis de BIEN ETRE qui permettra la bonne orientation.

*En fonction de la météo et des saisons, des pratiques se font en extérieur.*

★ ★ ★

Je suis à votre disposition pour en parler

**Eva DEPECKER – Co Dirigeante IEHP**

Ligne Directe : 01 83 81 67 97 ♦ 04 99 51 66 18 ♦ [eva.depecker@iehp-34.com](mailto:eva.depecker@iehp-34.com)