



dypro

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIE FORMATION

dypro accompagne les particuliers à certains moments clés de leurs trajectoires professionnelle et personnelle

Vous vous sentez fatigué·e, sous pression, à un tournant... sans savoir par où commencer ?

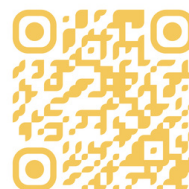
Je vous accompagne pour retrouver de la clarté, de l'énergie et une capacité d'action alignée avec ce qui compte pour vous



*dynamiques professionnelles
individuelles et collectives*

UNE APPROCHE SUR MESURE ET DURABLE

- Clarifier ce qui compte pour vous
- Poser des **choix cohérents** entre aspirations et réalité
- Renforcer la **confiance** en vos ressources et capacités d'action
- Trouver **équilibre** corps-esprit au quotidien
- Evoluer dans un **espace sécurisant** et non jugeant



PRENDRE DU RECUL SUR VOS ENJEUX... ET TROUVER VOS SOLUTIONS

Quand vous vivez

- un flou, une perte de sens ou une **décision difficile** à prendre
- un **changement professionnel**, une prise de fonction ou une évolution de rôle
- des **tensions relationnelles** ou des difficultés à vous affirmer
- le besoin d'une **mise en mouvement** sans savoir par où commencer
- **stress**, surcharge mentale ou fatigue persistante

dypro vous accompagne pour

- **clarifier** vos enjeux, prioriser et agir en accord avec ce qui compte pour vous
- **sécuriser** votre posture, renforcer votre confiance et trouver votre juste place
- **développer** une communication assertive et alignée avec vos valeurs
- **prendre du recul**, mobiliser vos capacités et ancrer des changements
- **réguler** vos émotions, restaurer vos ressources et retrouver un équilibre durable corps-esprit



MÉTHODE

- 1 Clarifier vos enjeux en profondeur et proposer une démarche spécifique
- 2 Renforcer vos capacités et ressources dans les situations
- 3 Ancrer durablement les changements en alliant corps et esprit

PREMIER ÉCHANGE SANS ENGAGEMENT

Un temps pour clarifier
votre situation et voir si
cet accompagnement
vous convient

Contactez moi

📞 079 517 12 11

✉️ vanessa.wirth@dypro.ch

Vanessa Wirth

15 ans d'expérience en management &
RH dans les secteurs public et associatif
Consultante et sophrologue depuis 6 ans