



ADELINE FLEURY

Naturopathe, animatrice d'ateliers bien-être et consultante QVT



Ton domaine d'action / de prédilection au sein de WUNJO ?

Accompagner les personnes dans un **travail d'introspection**, de mise en évidence de leur état d'être professionnel **grâce à l'audit "maQVT"** et aussi grâce à mon expertise de naturopathe pour apporter un spectre d'actions / solutions complet.

Mon objectif : que mes clients **se connaissent mieux eux-mêmes**, qu'ils sachent identifier leurs besoins et apprendre à y répondre !





Une anecdote en prestation ?!?

La portée d'action puissante de ma QVT

J'ai accompagné récemment une auditée sur son autodiagnostic avec "ma QVT".

Après s'être amusées de réaliser que mon auditée et moi-même étions en train de vivre l'autodiagnostic en visio alors que 100m nous séparaient physiquement, celle-ci a tellement été épatée par l'expérience vécue qu'un accompagnement individuel a été acté dans la foulée pour les semaines à venir.

Objectif : être accompagnée dans son rapport au stress et outillée pour mieux équilibrer sa vie pro/vie perso.





Ton conseil "QVT - friendly" du moment...

***Faire taire le "juge intérieur".** C'est notre plus grand ennemi. La part de nous qui se juge, s'auto-dévalorise, ne se sent pas capable.*

Mon conseil de naturopathe : vivez une cohérence cardiaque 3 fois/jour, faites sortir à chaque expiration toutes les pensées négatives que vous racontez à votre sujet... et laissez-les partir.

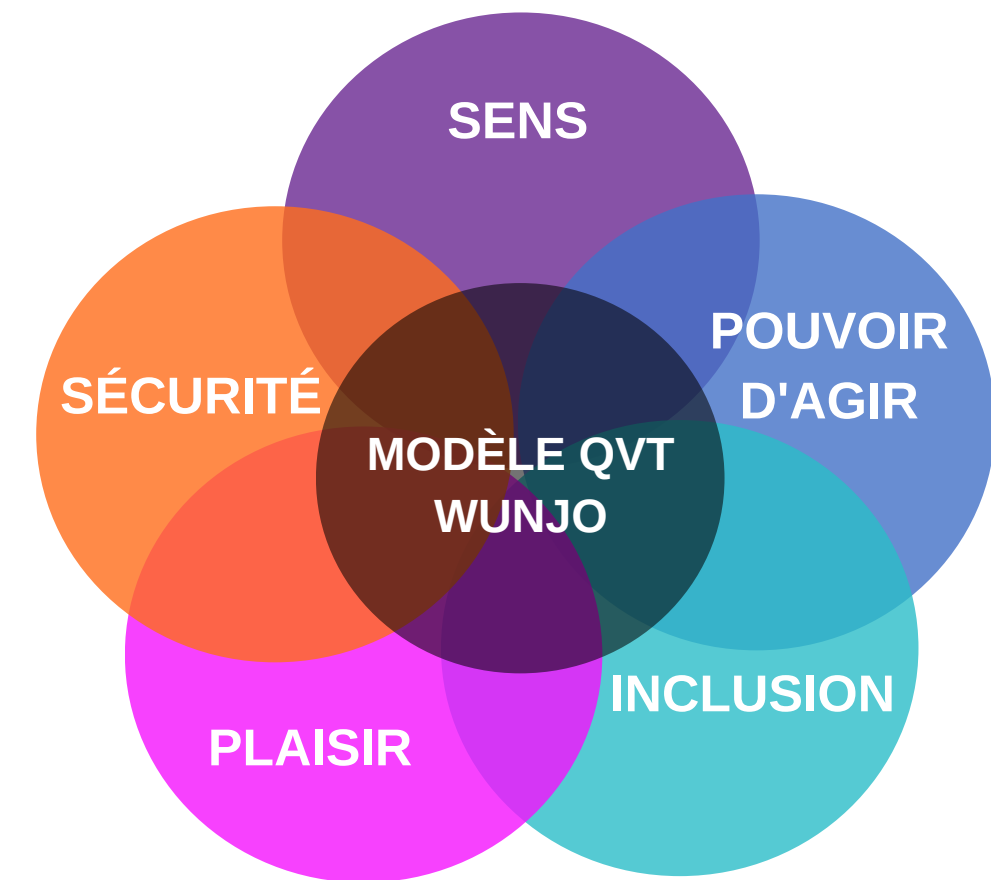
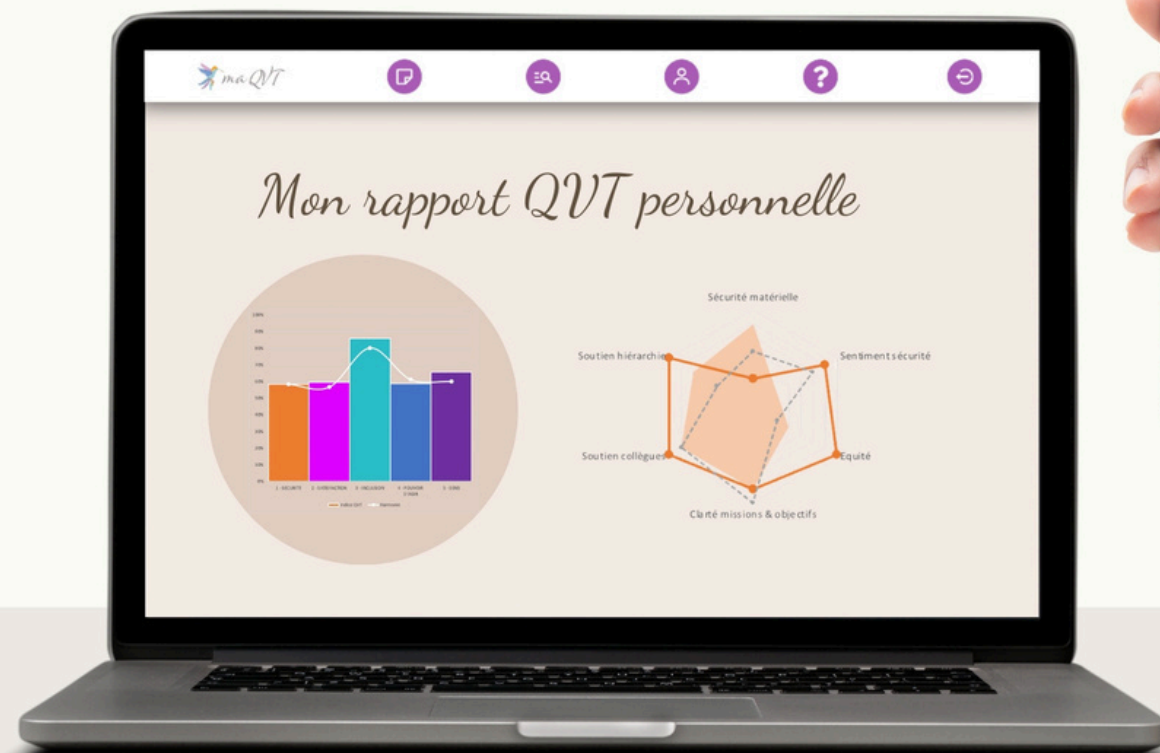
*Lisez "**Foutez vous la paix**" de **Fabrice MIDAL** et accrochez un beau smile sur votre visage. Vous êtes capable de tout !*



Réalisez avec Adeline votre auto-diagnostic de QVT personnelle

Un entretien d'1 H en tête-à-tête, personnalisé, confidentiel, profond, actif et rapide... pour

- *Conscientiser ma "recette QVT"*
- *Evaluer mon vécu du travail*
- *Renforcer mon pouvoir d'agir*



Le questionnement est basé sur le modèle QVT humaniste de WUNJO : l'approche par les besoins

Adeline fait partie du collectif WUNJO, découvrez notre Raison d'être... et ce pour quoi elle oeuvre chaque jour :

