



# Osons une pause

## Séminaire

- Facilitation et intelligence collective
- Cohésion d'équipe
- Happy management
- Qualité de Vie au Travail

2100 € HT /  
jour /  
intervenant

## Coaching

- Coaching d'équipe
- Coaching d'organisation
- Coaching individuel

2100 € HT /  
jour /  
intervenant

## Formation

- Management
- Intelligence collective
- QVCT et bien-être au travail
- Communication interpersonnelle
- Stratégie d'entreprise et RH
- Formation pour les formateurs et coachs certifiés

1500 à 2100€  
HT / jour

## Bilan de compétences

- Définir un projet professionnel réaliste en 3 phases :
  1. Phase préliminaire : analyse du parcours professionnel
  2. Phase d'investigation : analyse de la dynamique (valeurs, compétences, motivations)
  3. Phase conclusion : synthèse du bilan

2400 € HT

## Séance individuelle

- Supervision en facilitation .....325 € HT/séance
- Coaching professionnel .....325 € HT/séance
- Coaching particulier .....180 € HT/séance

## Test de personnalité



- DISC et forces motrices 360 : préférences comportementales et motivationnelles.....150€ HT/personne
- Intelligence Emotionnelle (IEQ) : gestion émotionnelle de soi et des autres.....150€ HT/personne



# Osons une pause

## Fondatrice



### Merry Strullu

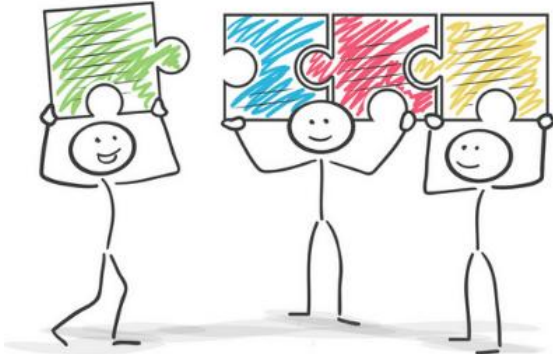
Coach professionnelle, formatrice, facilitatrice et superviseur en intelligence collective et QVCT. Sociologue des organisations, de formation initiale, spécialisée QVT, je suis devenue directrice de projets, puis sophrologue. Aujourd'hui, j'accompagne sur l'évolution des entreprises et des services publics sous forme de coaching collectif, de formation et d'accompagnement individuel.

**Outils clefs** : la facilitation, le codéveloppement, l'agilité, la CNV, la communication DISC, la sophrologie, l'intelligence émotionnelle, le design thinking et l'analyse de la pratique professionnelle.

**Let's motiv'** : transmettre des outils simples et une philosophie pour faire évoluer votre entreprise ou votre service public.



Pour retrouver les avis clients, rendez-vous : [ici](#)



*L'humain est au cœur de l'action  
et l'action entraîne les acteurs !*