

## COACHING EN INSTITUTIONS & EN ENTREPRISES

En tant qu'enseignante certifiée de la Danse des 5Rythmes et théra-coach, je propose des interventions et un accompagnement ciblé pour les institutions et les entreprises. Le mouvement et l'intelligence corporelle sont un allié pour tout projet et collectif.

Je suis à l'écoute de votre institution ou entreprise afin de vous proposer une intervention sur mesure répondant à vos besoins et à vos objectifs.

Mes prestations et offres de coaching en institutions et en entreprises se construisent suite à votre demande et accords avec vos objectifs.

Les tarifs sont modulables et varient selon la taille de votre projet, vos objectifs et la durée de l'intervention.

Ce dossier est conçu de manière à vous présenter le type d'intervention proposée et met en lumière l'intérêt et la richesse d'un travail autour de l'intelligence corporelle et du mouvement comme une clef de durabilité pour votre projet et pour votre équipe.

### SARA CEREGHETTI



Enseignante certifiée de la Danse des 5Rythmes® et théra-coach, je suis la créatrice de WaveYourSoul: un projet holistique d'accompagnement psychocorporel. Aujourd'hui, alliant mes expériences de vie et les compétences acquises pendant plus de vingt-ans de quête et de formations, je mets mon énergie et mon travail au service de l'humain.

[www.waveyoursoul.com](http://www.waveyoursoul.com)  
[info@waveyoursoul.com](mailto:info@waveyoursoul.com)  
+41 (0) 79 314 50 44

## COACHING EN INSTITUTIONS & EN ENTREPRISES: LES CLEFS D'UN PROJET DURABLE

### 1. L'intelligence corporelle & le mouvement : des alliés pour votre institution ou entreprise

Les activités de WaveYourSoul – Danse des 5Rythmes®, coaching & thérapie psychocorporelle s'inscrivent dans le marché des activités pour la santé humaine : selon la définition de l'Office fédéral de la santé publique, ce marché répond à une demande individuelle, mais également à des besoins collectifs et institutionnels dans le but de garantir l'équilibre et le bien-être physique et mental de ses membres et accompagner les crises et les changements.

Anthropologue de formation, j'ai dédié huit ans de mon parcours professionnel au domaine institutionnel et culturel en occupant des postes de direction au sein de projets d'envergure régionale et internationale. Ces expériences m'ont permis de développer une connaissance des milieux associatifs, institutionnels et de l'entrepreneuriat, de devenir familière avec leurs fonctionnements et dynamiques. Dans ce contexte, j'ai également acquis une expérience dans la gestion d'équipes de professionnels et de bénévoles.

Sur la base de mon expérience de terrain en tant que professionnelle de la culture, je suis persuadée que le travail corporel et le langage du mouvement et la mobilisation des intelligences corporelles et émotionnelles peuvent s'avérer un allié précieux dans la réalisation ou l'accompagnement de projets institutionnels, dans la réussite d'une entreprise, ainsi que dans la gestion des ressources humaines au sein de vos institutions ou entreprises.

Ce dossier est conçu de manière à vous présenter le type d'intervention proposée et met en lumière l'intérêt et la richesse d'un travail autour de l'intelligence corporelle et du mouvement comme une clef de durabilité pour votre projet et pour votre équipe.

### 2. Une valeur ajoutée pour tous les projets

L'archétype des 5Rythmes et de la vague s'appliquent à tout projet.

La carte des 5Rythmes® est avant tout une description de tout processus créatif: tout projet ou entreprise passe par une phase de conception et gestation (fluide), rentre dans une étape d'action et construction (staccato), connaît des moments d'inconnu et de perte de contrôle (chaos), resurgit et trouve sa maturité (lyrique), aboutit et se stabilise (quiétude).

Accompagner le développement d'un projet ou d'une entreprise en utilisant les clefs offertes par la carte des 5Rythmes®, en faisant l'expérience directe et corporelle de sa structure et de ses exercices, peut se révéler une véritable ressource pour la réalisation et le développement de vos projets.

### **3. Les bienfaits du mouvement dans la stimulation de la créativité et dans la gestion des ressources humaines et dans le teambuilding**

Mobiliser l'intelligence somatique peut contribuer à la régulation d'un système qui par défaut privilégie l'intelligence cognitive, en améliorant ainsi la capacité de performance d'un projet.

Le mouvement peut aussi se révéler un outil de médiation au sein des équipes, en cas de gestion de conflits ou tensions ou de formation continue.

La danse des 5Rythmes® se prête à être proposée comme une activité saine et dynamisante, voire amusante, dans le cadre de journées de teambuilding ou de formation au sein de vos institutions et entreprises.

### **4. L'exploration du mouvement comme un apprentissage de Leadership & empowerment**

Connaître sa valeur, se responsabiliser, définir ses forces, vivre ses convictions, concrétiser ses convictions, dépasser les paradoxes, incarner sa vision : voici des qualités auxquelles chaque leader et projet aspirent.

L'outil de la Danse des 5Rythmes® complété d'un coaching adapté au profil de votre entreprise ou institution se prête au développement des potentiels de leadership et d'empowerment au sein de votre structure et de votre personnel, en autonomisant chaque collaborateur.trice et en créant un contexte de travail harmonieux, coopératif et flexible.

### **5. Des interventions personnalisées**

Vous souhaitez une intervention sur mesure ? Je suis à votre écoute afin de vous proposer une intervention sur mesure répondant à la demande et aux besoins de votre structure.

Mes prestations de coaching en institutions et en entreprises se construisent suite à votre demande et accords avec vos objectifs. Les tarifs sont modulables et varient selon la taille de votre projet, vos objectifs et la durée de l'intervention.

## SARA CEREGHETTI : TRAJECTOIRE & APPROCHE

L'enseignante, thérapeute et facilitatrice de mouvement que je suis trouvent leur source dans ma trajectoire de vie, mes expériences professionnelles, mes succès et mes échecs, mes chagrins et mes joies.

Enseignante certifiée de la Danse des 5Rythmes® et théra-coach, je suis la créatrice de WaveYourSoul : un projet holistique d'accompagnement psychocorporel. Aujourd'hui, alliant mes expériences de vie et les compétences acquises pendant plus de vingt-ans de quête et de formations, je mets mon énergie et mon travail au service de l'humain.

### Ma trajectoire professionnelle

Ethnologue de formation, j'ai bâti une partie de ma vie professionnelle en jonglant entre l'enseignement, l'art et l'organisation d'évènements culturels : pendant 6 ans, j'ai été directrice de FILMAR en Amérique Latine, le plus grand festival de films d'Amérique latine de Suisse basé à Genève. Après une année de pause, toujours à Genève, j'ai travaillé en tant que chargée de projets événementiels au sein des Etablissements Publics pour l'Intégration. De ces expériences, j'ai appris à créer des espaces de travail, d'accueil et d'échanges clairs et solides.

En parallèle et sans relâche, j'ai cultivé mon développement personnel par divers chemins corporels et spirituels. Je me suis formée à différentes méthodes de thérapies somatiques, telles que le massage ayurvédique et le soin énergétique (Reiki).

En 2011, j'ai découvert la pratique de la Danse des 5Rythmes® qui donna un sens nouveau à mon expérience de vie et de guérison. C'est en 2016 que la décision de me former à la transmission de cette pratique devient ma priorité. Je me certifie comme enseignante de la Danse des 5Rythmes® en 2018. En 2019, j'ai complété mon parcours par une formation en théra-coaching auprès de la Théra-coaching Academy en Suisse.

Mon activité est reconnue par le registre des pratiques complémentaires du Canton de Genève (Suisse) dans la catégorie « thérapie par la danse et le mouvement ».

### Mon approche poétique et incarnée

L'attention, l'imagination et la confiance sont au cœur de ma démarche. Mon approche est nourrie par l'art et la poésie : auscultées avec douceur, elles me permettent de créer un cadre, des expériences où l'invisible devient visible, l'indicible dicible, le statique mouvant. Je pense la vie comme de la poésie dont nous sommes les poèmes. Avec passion et générosité, j'offre ma présence et mon univers pour que vos histoires puissent émerger, s'exprimer et se libérer à travers l'espace, en utilisant l'alphabet du corps et les chorégraphies de l'âme.