

Prendre le temps, *retrouver l'essentiel*

Un accompagnement humain, authentique et sur mesure, pour les personnes et les équipes.

Avancer à son rythme

Retrouver l'équilibre, prendre du recul et cultiver une qualité de vie au travail qui a du sens. Une démarche attentive aux parcours, aux besoins et à la singularité de chacun.

Notre conviction

La quiétude n'est pas un luxe : elle se construit dans l'écoute, la confiance et l'attention portée à soi comme aux autres.



Une histoire née de *T'expérience de vie*

Quiétudes Formations est le fruit d'une vie traversée avec intensité — ses doutes, ses élans, ses erreurs, ses transformations profondes et ses rencontres inspirantes. C'est à travers les moments les plus difficiles qu'est apparue une conviction : il existe des approches plus humaines, plus sereines et plus authentiques pour accompagner les personnes en quête de sens.

Des années de rencontres et d'expériences ont nourri une vision de l'accompagnement ancrée dans l'humain. Chaque personne porte en elle des ressources qu'elle peut apprendre à reconnaître et à mobiliser.

Quiétudes Formations est née de l'envie de rendre ces démarches accessibles, non comme une théorie abstraite, mais comme une expérience concrète, au plus près du quotidien.

La quiétude comme ressource fondamentale

Dans un monde qui valorise la vitesse, la performance et l'hyperconnexion, la quiétude peut sembler un luxe. Ici, elle est envisagée comme une ressource fondamentale : être présent, prendre du recul, retrouver son équilibre et mieux vivre avec les autres.



Un accompagnement

cousu main

Parce que chaque situation est unique, Quiétudes Formations ne propose pas de programme standard. Chaque intervention est conçue sur mesure, à partir des besoins réels de la personne ou du collectif : retrouver de l'équilibre, apaiser les tensions, renforcer la cohésion ou investir dans le développement personnel.

Le processus commence par un échange simple, humain et sans engagement. Ensemble, nous prenons le temps de comprendre la situation, puis de construire les modalités les plus adaptées : intervention individuelle ou collective, rythme et objectifs.

01 Premier contact Un message ou un appel pour exprimer votre situation et vos attentes.

02 Échange de diagnostic Un temps d'écoute pour comprendre les enjeux et définir les objectifs.

03 Programme sur mesure Une proposition adaptée à votre contexte, à vos besoins et à votre rythme.

04 Accompagnement et suivi Des points réguliers pour ajuster les interventions et favoriser leur appropriation.



Votre chemin vers *la quiétude commence ici*

Vous n'avez pas à attendre d'être épuisé pour prendre soin de vous, ni que votre équipe soit en crise pour investir dans sa cohésion et son bien-être. La quiétude se cultive, un pas après l'autre.

Quiétudes Formations vous accompagne là où vous en êtes, avec bienveillance et sans jugement. Les modalités et tarifs sont définis en fonction des prestations souhaitées.

Par courriel

quietudes.formations@gmail.com

Par téléphone

06 24 08 44 29

Tarification

Prestations sur mesure : séance individuelle, atelier collectif ou programme d'équipe. Tarif indicatif : 800 € la journée pour un module collectif.

« Un message, un appel — et ensemble, nous fixons les modalités d'une intervention qui vous ressemble. »

