

# SOITOA ?

## Origine de Soittoa

Créée en janvier 2020, Soittoa est la contraction de "Soi" et "Toi", qui invite à la reconnexion à soi, à son unicité.

- **Soi** : fait référence au soi, qui désigne l'identité, l'essence et le développement personnel.
- **Toa** : référence à la langue tahitienne, où toa signifie "guerrier" ou "force", symbolisant la résilience et la capacité à surmonter des défis. puisque chaque individu est encouragé à devenir une "force" face aux épreuves de la vie.

## Valeurs

- **Engagement** pour l'Homme et l'environnement
- **Ouverture d'esprit et innovation** : c'est en étant à l'écoute de notre environnement et de chaque personne que nous pouvons vous proposer les solutions les plus adaptées à vos besoins
- **Authenticité** : parce que je ne sais pas faire autrement qu'en étant moi-même

## Mission

Sortir des sentiers battus pour remettre l'Humain au cœur du système, de son environnement, voilà la mission de Soittoa.

La quête de sens et d'équilibre n'a jamais été aussi prégnante qu'aujourd'hui, et la santé mentale est une problématique sociétale à laquelle nous devons faire face. C'est pourquoi les entreprises ont un rôle crucial à jouer dans l'accompagnement de leurs collaborateurs dont je me positionne en soutien en proposant plusieurs actions : formation, réalisation de bilan professionnel, séances d'analyse des pratiques professionnelles et supervision et médiation.

## A propos



### Tiphaine Choblet

Psychologue du travail et formatrice

Diplômée de l'UCO d'Angers

+ de 10 ans d'expérience en accompagnement  
Plusieurs milliers de personnes accompagnées de  
tous âges, individuellement et collectivement  
Créative - Engagée - Proactive

N° SIRET : 829 857 275 00079

Code APE : 8690F

N° RPPS : 10009481341

N° NDA : 52441050144

3 rue des redoux 44270 Machecoul

Tel : 06 02 67 62 64

soittoa.psydutravail@gmail.com

www.soittoa-psychologue-du-travail.com



**Tiphaine Choblet**  
*Psychologue du travail*



## Analyse des pratiques professionnelles

L'Analyse des Pratiques Professionnelles est un processus continu de réflexion critique sur ses propres actions et expériences professionnelles. Conduite de manière collaborative, l'APP favorise l'échange d'idées et la coconstruction des connaissances au sein d'une communauté professionnelle.

Les avantages de l'Analyse des Pratiques Professionnelles :

- **Développement Continu** : L'APP offre une méthode structurée pour le développement professionnel continu, permettant d'ajuster et d'optimiser constamment les pratiques
- **Renforcement de la Cohésion d'Équipe** : en favorisant une culture de partage et de soutien mutuel
- **Adaptabilité et Innovation** : En remettant en question les pratiques établies, l'APP stimule l'innovation et l'adaptabilité face aux changements professionnels.
- **Amélioration de la Qualité de Service** : En identifiant les forces et les faiblesses des pratiques, l'APP contribue à une amélioration continue de la qualité des services offerts.

Quelques références :



« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Albert Einstein

## Médiation

La médiation en entreprise offre une alternative constructive pour résoudre les conflits, favoriser la collaboration et promouvoir un climat de travail harmonieux.

- **Résolution rapide des conflits** évitant ainsi les coûts financiers et émotionnels associés à des litiges prolongés.
- **Renforcement des relations**
- **Amélioration du climat de travail**
- **Préservation de la confidentialité**

Investir dans la médiation, c'est investir dans le bien-être de votre équipe et la prospérité de votre entreprise.

## Bilan professionnel

Investissez dans votre avenir professionnel avec le Bilan Professionnel. **Transformez vos expériences en opportunités, découvrez vos véritables potentiels et tracez des chemins pour atteindre vos objectifs.**

Il vous offrira une meilleure compréhension de vous-même en vous aidant à **définir une orientation professionnelle en adéquation avec vos aspirations, une optimisation de vos compétences** avec une vision claire sur la manière de les exploiter pleinement.

Cela vous permettra d'être mieux armés pour **anticiper les évolutions du marché du travail** et adapter votre carrière en conséquence, en prenant des **décisions éclairées** sur les formations, les changements de poste ou les évolutions de carrière.

## Cellule psychologique

Mettre en place une cellule psychologique en entreprise est essentiel pour **accompagner les salariés dans des moments de crise, de stress intense ou suite à des événements traumatisants**. Cette structure offre un soutien psychologique immédiat et confidentiel, permettant de **prévenir les risques psychosociaux** et de limiter les effets du stress ou du traumatisme sur la santé mentale des équipes. En favorisant un environnement de travail sain et sécurisant, la cellule psychologique participe activement à l'amélioration du bien-être des collaborateurs, renforce leur résilience et contribue à un climat de confiance, bénéfique pour la productivité et l'engagement de chacun.

## Les formations et conférences

### QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- Devenir acteur de ma QVT
- Prévention des risques psychosociaux (RPS)
- Santé mentale au travail
- Travailler sans se briser
- Accompagner le changement dans mon entreprise

### COMMUNICATION

- Affirmation de soi et communication bienveillante
- Cohésion d'équipe
- Intelligence émotionnelle

### TRANSITIONS DE VIE

- Pouvoir d'agir et autodétermination
- Envisager mon évolution professionnelle
- Préparer mon passage à la retraite

Formations intra-entreprises uniquement.  
Formation sur-mesure selon les besoins.

Toutes les formations sont handi-accessibles.  
Merci de nous signaler tout besoin d'adaptation

