



57, allée de la Roberstau • 67000 Strasbourg  
contact@2Lverslessentiel.com • P. 06 66 27 58 59

[www.2lverslessentiel.com](http://www.2lverslessentiel.com)



Laurence Lefer « 2L vers l'Essentiel » Sophrologue et coach personnel  
et professionnel, certifiée RNCP.

Les séances peuvent se dérouler en cabinet, dans votre entreprise ou par Skype

Retrouvons-nous sur les réseaux



**2L vers l'essentiel**  
Laurence Lefer - Coach & Sophrologue

**COACHING ET SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE**  
**CONCILIEZ BIEN-ÊTRE ET EFFICACITÉ AU TRAVAIL**

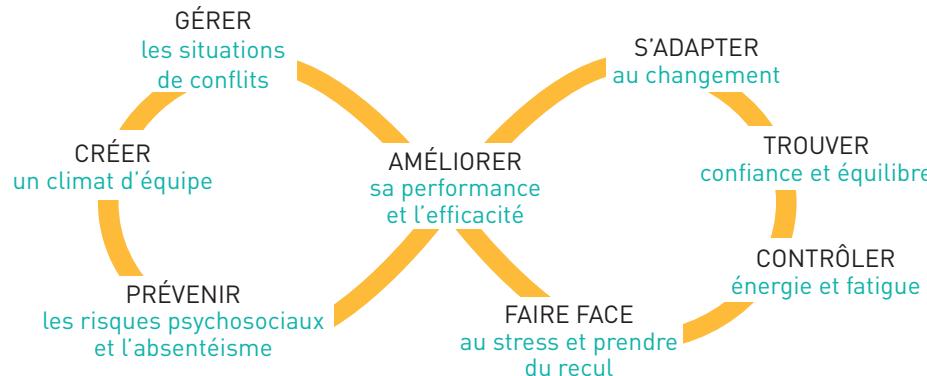
La clé de l'efficacité de 2L vers l'Essentiel : une démarche sur-mesure,  
au service des individus et des organisations.

*L'avenir :  
il ne s'agit pas de  
le prévoir, mais de  
le rendre possible*

Saint-Exupéry

Tant dans sa vie professionnelle que personnelle, chacun vit des moments de difficulté qui créent de l'anxiété, des incertitudes, de la fatigue, une perte de confiance.

Il y a aujourd'hui une nécessité pour l'entreprise de concilier performance et bien-être au travail.



## Une approche structurée et adaptée

Analyse de vos besoins et de l'environnement, identification des axes de travail, plan d'actions, mise en œuvre concrète, suivi de progression. **Un regard extérieur nécessaire** : un réel atout pour vous accompagner en toute confidentialité et avec efficacité.

## 2L vers l'essentiel vous aide à :

- améliorer votre qualité de vie au travail,
- gérer votre stress,
- prendre du recul,
- communiquer sereinement,
- vous adapter au changement.

## Et pour votre entreprise :

- réduire l'absentéisme,
- prévenir les risques psychosociaux.

## Qualité de vie au travail et gestion du stress :

J'interviens auprès des dirigeants et des collaborateurs :

- séance individuelle de 1 h à 1 h 30,
- séance collective de 12 personnes maximum de 45 mn à 1 h,
- atelier d'une demi-journée.

Possibilités de séance entre midi et deux, en fin de journée ou selon votre convenance.

## Sophrologie

Des techniques de détente musculaire, de respiration et de visualisation positive.

**Laurence LEFER,**  
votre coach-sophrologue



## +

### Ma valeur ajoutée

Ma passion pour vous aider à développer vos ressources et trouver votre place, votre Essentiel. Avec **une approche bienveillante, sécurisée et en toute**

**confidentialité**, je vous accompagne vers votre épanouissement professionnel et personnel. J'interviens dans le respect et le non jugement.

## Mon expertise... au cœur de l'humain

Coach de vie et d'entreprise et sophrologue certifiée, je vous accompagne dans vos objectifs personnels et professionnels au sein de votre organisation ou à mon cabinet. Mes spécialités : la gestion du stress et des conflits, les relations interpersonnelles, la mobilité professionnelle et les transitions de vie.

*A force de sacrifier l'essentiel à l'urgence, on finit par oublier l'urgence de l'essentiel.*

Edgar Morin