



Anne Mauboussin

Intervenante & formatrice en entreprise

Gestion du stress - Gestion des conflits - Sommeil - Sophrologie

Une double expérience : celle du monde de l'entreprise et celle de l'accompagnement.

Après plusieurs années en tant que cadre en communication-marketing, j'ai choisi en 2013 de me consacrer à l'accompagnement et à la transmission.

Aujourd'hui, j'interviens auprès des entreprises pour proposer des formations et ateliers concrets autour de la gestion du stress, des relations professionnelles, du sommeil et des ressources individuelles et collectives.

Tel. : 06.07.99.67.52

**mauboussin.sophro@
gmail.com**

**www.mauboussin-
sophrologie.com**

N° SIRET : 802 427 583 000 17

Domaines d'intervention

- **Gestion du stress**
 - Comprendre les mécanismes du stress
 - Identifier ses facteurs et ses signaux
 - Expérimenter des outils concrets de régulation
- **Gestion des conflits & relations professionnelles**
 - Comprendre les mécanismes émotionnels et relationnels
 - Prévenir l'escalade des tensions
 - Développer une communication plus constructive
- **Sommeil & récupération**
 - Comprendre les facteurs qui perturbent le sommeil
 - Identifier les leviers favorisant récupération et vigilance
- **Découverte de la sophrologie**
 - Expérimenter des techniques simples de respiration, détente et attention
 - Découvrir des outils facilement transposables au quotidien professionnel

Compétences en formation professionnelle

Concevoir - Adapter - Animer

Formations et ateliers sur-mesure, en présentiel ou à distance, avec une pédagogie participative et des outils directement applicables au quotidien professionnel.

Ils m'ont fait confiance

Caisse Primaire d'Assurance Maladie - Claas Tractor - Colart - DGFIP - Eaton Souriau - Entremont - Eovi Mutuelle - GKN Driveline - Harmonie Mutuelle - Orange - Sesam Vitale - SNCF - STEF Transport - Tremblaye...

Diplômes et certifications

- **Certificat "Animer une formation en situation professionnelle"** - Manitude, 2026
- **Certification en neurobiologie de la confiance - Théorie Polyvagale** - Formation L. Leroux, 2025
- **Spécialisations continues** : Sommeil - Respiration - Stress et émotions - Confiance et estime de soi -angoisses, anxiété, peurs et phobies - Accompagnement au deuil.
- **Certificat Professionnel de Sophrologue**, IFS Paris, 2012
- **Mastère en Management de la Communication événementielle**, Euromed, Marseille (2003)
- **Maîtrise en Langues Etrangères Appliquées** au commerce international, Université du Maine, Le Mans (1998)