



# Portfolio

---

**Pascale GUILLEMET**

Consultante Senior QVT  
Santé Intégrative & Communication



<https://www.pascaleguillemet.fr/>

[integrativehealthmtc@gmail.com](mailto:integrativehealthmtc@gmail.com)

**BOOST YOUR WELL BEING**

# SOMMAIRE

3 À PROPOS DE MOI MA VISION

---

4 MES VALEURS

---

5 DOMAINES D'EXPERTISE

---

6 FORMATION & COMPÉTENCES

---

7 EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

---

9 APPROCHE  
MÉTHODOLOGIQUE

---

10 OJECTIFS CLÉS

---

11 MISSIONS EFFECTUÉES

---

12 CAS D'ÉTUDE

---

13 RÉALISATIONS CLÉS & RÉSULTATS

---

14 OFFRE DE SERVICES & TARIFS

---

15 CONTACT & RÉSEAUX

---

# 1. À propos de Moi

---



Consultante en santé intégrative et neurosciences appliquées, j'accompagne les entreprises et mutuelles de santé dans la création de contenus engageants et éducatifs sur la prévention santé et le bien-être. Mon expertise combine médecine traditionnelle chinoise, neurosciences et stratégies de communication pour offrir des contenus pertinents, scientifiquement fondés et accessibles à tous.

## Ma Vision

---

"Contribuer à un monde où la santé, la performance et le bien-être humain sont en équilibre. Dans un environnement en mutation constante, je crois que l'intégration des approches traditionnelles et modernes peut élever la résilience, renforcer les collectifs et optimiser les performances durables des entreprises."



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

## 2. Mes Valeurs

---



### Humanisme

Placer les individus au centre des processus stratégiques.



### Innovation

Intégrer des approches éprouvées et des techniques émergentes

### Rigueur scientifique

Basée sur des preuves pour garantir la pertinence et l'efficacité



### Durabilité

Assurer des impacts mesurables et durables.

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# 3. Domaines d'Expertise



- Stratégies de Santé Intégrative & Prévention en milieu professionnel : vision systémique de la santé
- Approche scientifique & evidence-based
- Leadership et gestion de projets complexes en santé
- Intégration des pratiques ancestrales (Tai-chi) et neurosciences dans les stratégies de bien-être corporatif
- Coaching et accompagnement personnalisé : accompagnement progressif et autonome
- Indicateurs d'efficacité (suivi, questionnaires, ressenti, performance)



## Sciences & Innovation

Optimisation cognitive et adaptation comportementale

## Médecine & Psychologie chinoises

Équilibre énergétique et prévention

## Corps & Mouvement Tai-chi chuan

Respiration et posturologie, fluidité et gestion du stress

## Coaching

Accompagnement et mise en action : développement des ressources personnelles

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# 4. Formation & Compétences



## Formation

- “Piloter la performance commerciale avec les outils numériques”, Plateforme OpenClassrooms 🎯 maîtriser les outils CRM, analyser les KPIs, intégrer l’IA dans le suivi des équipes
- Veille métier active : suivi des innovations en e-learning pour les professionnels de santé
- Capacité de médecine chinoise, Faculté de Montpellier UFR 1 (2011)
- Formation continue en MTC & Tai-chi chuan (depuis 2011)
- VAE DESA Gestion des Ressources Humaines, CNAM Nîmes (2004)
- Voyage d’étude en Asie (2002 - 2004)
- DEUG Philosophie, Faculté Rabelais, Tours (1990)
- Bac Technicien Administratif - G1, lycée Saint-Charles, Le Mans (1985)

## Compétences Additionnelles

- Anglais : niveau professionnel courant
- Maîtrise des outils bureautiques
- Expertise en techniques de communication et de vente avancées
- Instructrice de Tai-chi certifiée
- Conférencière sur les thématiques de santé globale et performance avec l’appui des études des Neurosciences
- Auteure d’articles sur la santé intégrative et l’application du Tai-chi en milieu professionnel

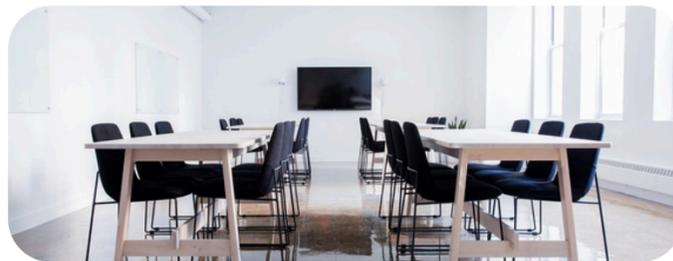
[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# 5. Expérience Professionnelle



Depuis  
2020

● **Consultante Senior Santé Intégrative & Neurosciences Appliquées**  
EI - Pascale Guillemet



**Missions clés :**

- Conception et pilotage de programmes stratégiques innovants
- Coaching de cadres : optimisation de la performance et prévention du burnout
- Animation d'ateliers et formations sur les pratiques de santé intégrative

**Réalisations :**

- Réduction de 20% des risques psychosociaux
- Prévention des TMS
- Renforcement de la résilience des collaborateurs
- Optimisation de la performance et du bien-être des collaborateurs

Depuis  
2011

● **Experte & Conférencière en Médecine & Psychologie Chinoises, EI - Pascale Guillemet**



**Missions clés :**

- Développer des programmes personnalisés pour la gestion du stress et la régulation des émotions en cabinet, en centre de soins intégrés et en entreprises.
- Dispenser des conférences-actions sur le Tai-chi et les neurosciences.
- Intégrer les pratiques de médecine traditionnelle chinoise aux approches occidentales.

**Réalisations :**

- Renforcement de la résilience et de la vitalité des participants.

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# 5. Expérience Professionnelle



2004 -  
2009

● **Directrice multi-sites, Fondation Caisses  
d'Épargne pour la Solidarité**



**Missions clés :**

- Ouverture et supervision de deux établissements médico-sociaux dans un contexte de forte exigence réglementaire et éthique
- Management d'équipes pluridisciplinaires
- Pilotage de projets stratégiques et d'innovation sociale
- Développement de partenariats externes
- Gestion budgétaire et élaboration de stratégies de financement

**Réalisations :**

- Mise en place d'une approche innovante en soins personnalisés
- Digitalisation des services et suivi des résidents
- Renforcement de l'inclusion sociale et des activités transversales
- Innovation en gestion de la qualité de vie au travail pour les équipes
- Mise en place d'indicateurs d'impact social

1994 -  
2001

● **Chargée de mission & des relations publiques,  
Station thermale Avène**



**Missions clés :**

- Promotion des activités thermales (professionnels de santé et médias)
- Organisation de séminaires et événements VIP en France et à l'international
- Création de contenus et supports de communication
- Coordination des relations avec les acteurs de santé
- Dynamiser les stratégies de "développement produits" des équipes commerciales

**Réalisations :**

- Lancement de programmes de sensibilisation à la santé préventive
- Augmentation de 20% de la participation des professionnels de santé aux séminaires

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

## 6. Approche Méthodologique



- Analyse systémique des organisations
- Intégration des dernières avancées en neurosciences du bien-être,
- Application des concepts de la psychologie chinoise adaptés au contexte professionnel,
- Utilisation d'outils de mesure validés pour évaluer l'impact des interventions,
- Élaboration de stratégies sur mesure alignées avec les objectifs de développement durable des entreprises.

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# 7. Objectifs Clés

---



Renforcer la résilience des collaborateurs dans un monde en constante évolution

---



Offrir des solutions préventives basées sur des données probantes

---



Favoriser l'équilibre entre bien-être individuel et performance collective



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# 8. Les Missions Effectuées



## Favoriser l'équilibre entre bien-être individuel et performance collective



**Atelier bien être au travail**  
**Thérapie manuelle Tui Na pour les TMS**  
**Tai-chi chuan**

L'objectif de la prestation est le relâchement des parties contractées et/ou contracturées significatives de mauvaises postures ainsi que de stagnations diverses occasionnées, notamment, par des « saturations » d'ordre « psychologiques » autrement intitulées « fatigue ».



**Conférence Action**  
**“ Le pouvoir du corps connecté, Bien être assuré”**  
**Un voyage émotionnel et corporel inédit**

L'objectif de la prestation est explorer en profondeur les ramifications concrètes de cette quête universelle, en mettant particulièrement l'accent sur la régulation de la tension émotionnelle et le développement de la conscience corporelle. À l'heure où notre société cherche à équilibrer la frénésie quotidienne avec un sentiment de paix intérieure, il est impératif de plonger dans les méandres de ces enjeux, de la psychologie chinoise aux neurosciences, pour mieux comprendre le chemin vers un bien-être assuré.

1

2011

### Tai-chi & Atelier TMS

- Socodei (Cyclife France) - (30)
- Entrepôt du Bricolage - (26)

2

2012

### TMS & Tai-chi, Conférence

- Entrepôt du Bricolage (38)
- Hôtel Arceau (30)

3

2014

### Tai-chi

- Direction Régionale SNCF Montpellier

4

Depuis 2016

### Conférence action tous publics & Tai-chi

- Station Thermale Salies de Béarn (64)
- Stages de perfectionnement Tai-chi (64)

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# 9. Cas d'étude



1

## Cas d'étude : Amélioration de la Qualité de Vie au Travail

**Problème** : une entreprise du secteur industriel faisait face à une hausse des troubles musculo-squelettiques et du stress chez ses employés, entraînant une augmentation de l'absentéisme (+18 % en un an).

**Solution** : déploiement d'un programme combinant neurosciences appliquées et pratiques de médecine traditionnelle chinoise, avec des séances de Tai-chi et des ateliers de gestion du stress.

**Résultat** : réduction de 40 % des douleurs signalées et amélioration du bien-être général des employés (+30 % selon un sondage interne).

2

## Cas d'étude : Prévention du Burn-out en Entreprise

**Problème** : une entreprise du secteur thermal faisait face à une augmentation significative du stress et du burn-out parmi ses cadres supérieurs. L'absentéisme avait grimpé de 15 % en un an, impactant la productivité et la satisfaction des employés.

**Solution** : j'ai conçu et déployé un programme de prévention du stress intégrant neurosciences appliquées et pratiques de santé intégrative (Tai-chi, techniques de respiration et gestion des émotions). Des ateliers immersifs et un suivi personnalisé ont été mis en place pour renforcer la résilience des collaborateurs.

**Résultat** : en 6 mois, l'entreprise a constaté une réduction de 30 % des arrêts maladie liés au stress et une amélioration de l'engagement des équipes (+25 % selon l'enquête interne).



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# 10. Réalisations clés & Résultats

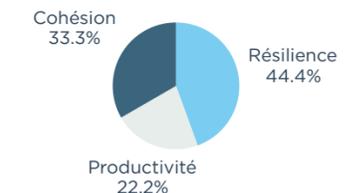


## Résultats

- Progression de l'engagement des collaborateurs (+20%)
- Réduction des risques psychosociaux (-20%)
- Satisfaction des formations et conférences (85% de retours positifs)

### Solutions stratégiques pour le bien être

Progression de Productivité, Résilience, Cohésion



### Formation & Conférences

Amélioration du bien-être physique et mental



### Accompagnement personnalisé

Meilleure gestion du stress et des émotions



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)



### Solutions stratégiques pour le bien-être

Pogrammes sur-mesure (médecine chinoise, Tai-chi, neurosciences)



### Accompagnement personnalisé

Coaching et soins sur-mesure pour la gestion du stress et la performance



### Formations & Conférences

Sessions de Tai-chi et conférences scientifiques sur la santé intégrative



### Collaborations

Partenariats avec entreprises et institutions de santé pour intégrer la santé globale

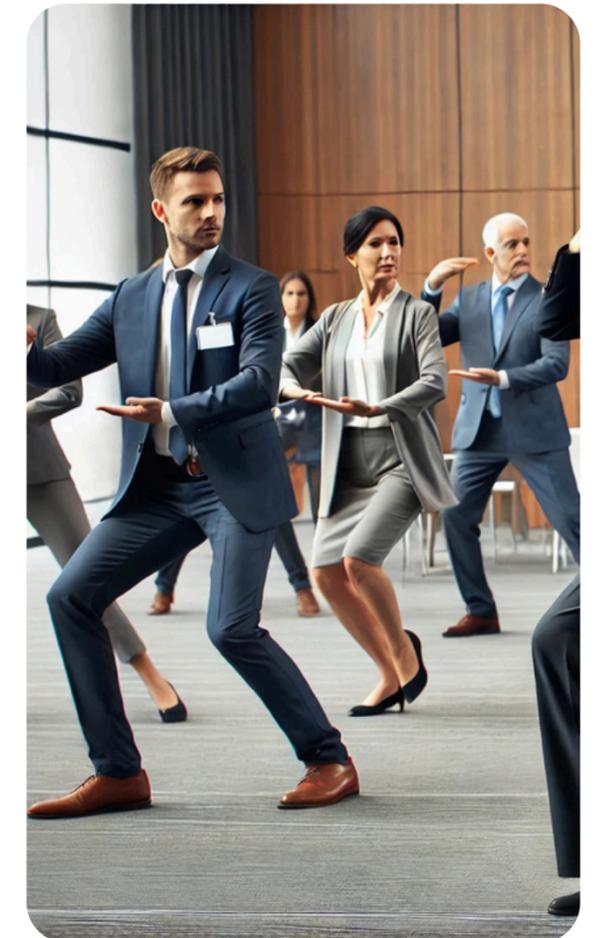


# 11. Offres de services & Tarifs

- ✦ Conférences & Ateliers – Sensibilisation en entreprise
- ✦ Programmes de coaching individuels & collectifs
- ✦ Stratégies de bien-être et performance sur-mesure
- ✦ Études et conseils en santé intégrative

## Tarifs

- ✦ Ateliers ponctuels : 500 € à 1 500 € par session (2 à 4 heures)
- ✦ Programmes de Coaching Biopsychosocial individuel 3000 € à 10 000 € (3 à 6 mois)



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

## 12. Contact & Réseaux

---



**Contactez-moi** pour en savoir plus sur mes prestations, formations, et conférences-Actions ou **pour discuter de collaborations possibles**



SITE WEB

<https://www.pascaleguillemet.fr/>



E-MAIL

[integrativehealthmtc@gmail.com](mailto:integrativehealthmtc@gmail.com)



TÉLÉPHONE

**+ 33 6 77 80 81 02**

---

 [www.pascaleguillemet.fr](http://www.pascaleguillemet.fr) | LinkedIn

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Pascale Guillemet, Consultante Senior  
Santé Intégrative & Neurosciences Appliquées

---

