



INTENSITY RHYTHMTM

Le rythme humain au travail

Accompagnement du bien-être, de l'énergie
et de la performance durable en entreprise

Un accompagnement humain et concret pour aider les équipes à mieux comprendre leur rythme, préserver leur énergie, prévenir l'épuisement professionnel et retrouver un équilibre durable dans leur quotidien de travail.

Par Anouck Steuri

Coach en développement humain, praticienne
énergétique et formatrice



www.anoucksteuri.com



anoucksteuri@gmail.com

INTENSITY RHYTHM™

LE CONSTAT



Aujourd'hui, de nombreuses entreprises évoluent dans un environnement où **tout va toujours plus vite**.



Les exigences augmentent, les responsabilités s'accumulent, les équipes doivent faire plus, s'adapter plus vite, gérer davantage d'informations et répondre à des attentes **toujours plus élevées**.



Dans certains secteurs, notamment ceux où **l'humain est au cœur du métier**, cette réalité est encore plus présente.



Les collaborateurs accompagnent, soutiennent, écoutent, prennent soin, gèrent des situations complexes et portent parfois une charge émotionnelle importante au quotidien. Avec le temps, **la fatigue** s'installe. Parfois discrètement.



Sous forme de **stress chronique**, de surcharge mentale, de perte d'énergie, de démotivation, de difficultés à récupérer ou d'un sentiment de ne jamais pouvoir réellement déconnecter.



Bien souvent, les **signaux d'alerte** apparaissent longtemps avant l'épuisement. Mais ils passent inaperçus ou sont ignorés jusqu'au moment où le corps, le mental ou les émotions n'arrivent plus à suivre le rythme.



Pourtant, prendre soin de l'humain **ne s'oppose pas à la performance**.



Au contraire, lorsqu'une personne comprend mieux son fonctionnement, respecte davantage ses besoins et développe des ressources pour préserver son énergie, elle devient **plus stable, plus engagée et plus durable** dans son travail.



C'est précisément de cette conviction qu'est né **INTENSITY RHYTHM™**. Une approche qui place le rythme humain au **cœur de la performance durable**.



Prendre soin du rythme humain aujourd'hui, c'est construire des équipes plus **solides, plus alignées et plus performantes** demain.

MA MISSION

Depuis toujours, l'**humain** est au cœur de mon parcours.

Pendant plus de 14 ans, j'ai travaillé dans le domaine de la petite enfance et de l'accompagnement. J'ai eu la chance d'observer, d'écouter et de soutenir des centaines de personnes à différentes étapes de leur vie.

Au fil des années, j'ai également accompagné de nombreuses personnes dans leur **développement personnel**, leur confiance en elles, leur équilibre émotionnel et leur capacité à mieux se comprendre.

À travers ces expériences, un constat est revenu sans cesse : de nombreuses personnes **donnent énormément** aux autres, à leur travail, à leur famille, à leurs responsabilités et à leurs engagements.

Mais elles ont rarement appris à **prendre soin d'elles-mêmes** avec la même attention. Elles continuent d'avancer malgré la fatigue, elles repoussent leurs limites, elles ignorent les signaux d'alerte.

Jusqu'au moment où le corps, le mental ou les émotions demandent une pause qui n'a pas été écoutée plus tôt.

C'est de cette réflexion qu'est né INTENSITY RHYTHM™. Une approche qui repose sur une conviction simple : **l'humain n'est pas une machine**. Chaque personne possède son **propre rythme**, ses besoins, ses ressources et ses limites.

Lorsqu'une personne apprend à mieux se connaître, à préserver son énergie et à respecter davantage son fonctionnement, elle peut retrouver plus de **stabilité**, plus d'**engagement** et une meilleure **qualité de vie** au travail.

Ma mission est d'accompagner les entreprises et leurs collaborateurs à remettre **l'humain au centre**, non pas au détriment de la performance, mais au service d'une performance plus durable, plus équilibrée et plus respectueuse de ceux qui la rendent possible.

Parce qu'avant d'être des collaborateurs, des managers ou des dirigeants, nous sommes avant tout **des êtres humains**.



“ **Remettre l'humain au centre, c'est créer les conditions d'un travail plus sain, plus humain et plus durable.** ”

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle **Anouck Steuri**. Je suis **coach** en développement humain, praticienne **énergétique** et **formatrice**.

Depuis plusieurs années, j'accompagne des personnes dans leur évolution personnelle et professionnelle à travers le coaching, la formation et le développement de leurs **ressources humaines** et **émotionnelles**.

Mon parcours a débuté dans le domaine de la **petite enfance** où j'ai travaillé pendant plus de **14 ans** au contact direct de l'humain, des familles, des émotions et des réalités du terrain.

Cette expérience m'a permis de développer une compréhension profonde des mécanismes liés à la relation humaine, à la **charge émotionnelle**, à la **responsabilité** et à l'accompagnement.

Au fil des années, j'ai enrichi mon parcours à travers différentes **formations** en coaching, développement personnel, accompagnement émotionnel et énergétique.

J'ai également créé **THE INNER CODE™**, un programme de formation et d'accompagnement qui aide les personnes à mieux se comprendre, développer leur confiance, renforcer leur intuition et reprendre leur place dans leur vie personnelle et professionnelle.

Aujourd'hui, j'accompagne des femmes, des entrepreneurs, des équipes et des groupes dans le développement de leurs **ressources intérieures**, leur capacité d'**adaptation**, leur **confiance** et leur **équilibre**.

Avec **INTENSITY RHYTHM™**, mon intention est de mettre cette expérience au service des entreprises afin de contribuer à une culture du travail plus humaine, plus consciente et plus durable.

Mon approche est à la fois **humaine, pragmatique et accessible**.

Je crois profondément que chacun possède déjà en lui de nombreuses **ressources**. Parfois, il suffit simplement d'apprendre à les reconnaître, à les développer et à leur faire davantage **confiance**.



“ Ma mission est d'accompagner **l'humain au centre**, non pas au détriment de la performance, mais au service d'une **performance plus durable**, plus équilibrée et plus respectueuse de ceux qui la rendent possible.

LA MÉTHODE INTENSITY RYTHMTM

Le rythme humain au travail

UNE MÉTHODE BASÉE SUR 4 piliers complémentaires

1

COMPRENDRE SON RYTHME

Mieux se connaître pour mieux se respecter. Comprendre son fonctionnement, ses besoins, ses ressources, ses limites et ses signaux d'alerte.

4

SOUTENIR UNE PERFORMANCE DURABLE

Performer sans s'épuiser. Favoriser l'engagement, le sens, la motivation et la responsabilité dans la durée.

2

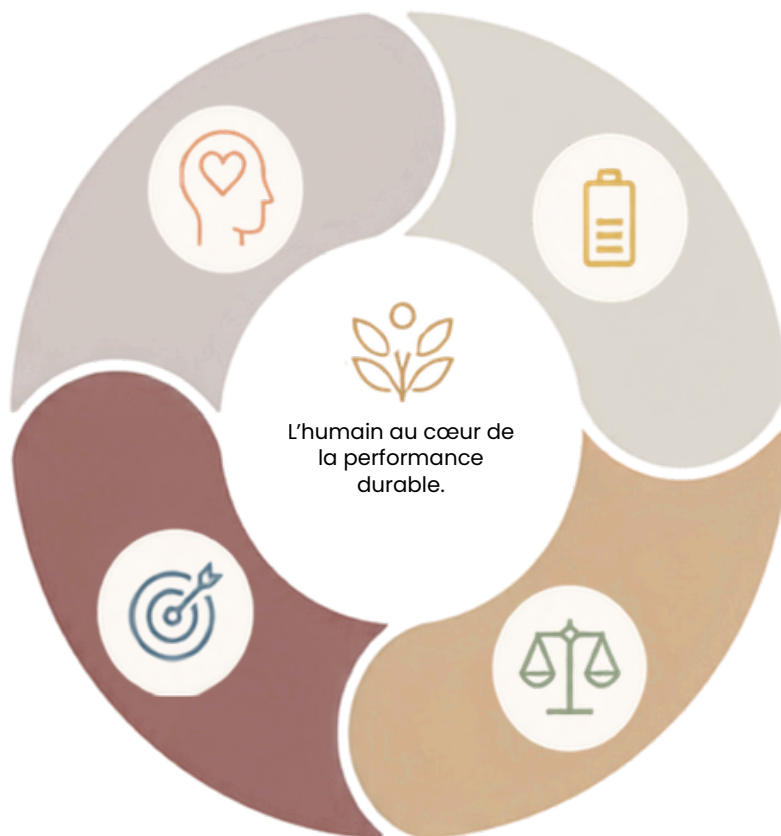
PRÉSERVER SON ÉNERGIE

Prévenir plutôt que subir. Identifier les sources d'épuisement et développer des stratégies de récupération durables.

3

RETROUVER SON ÉQUILIBRE

Revenir à un fonctionnement plus stable. Développer sa capacité à gérer le stress, les émotions, les défis et les changements du quotidien professionnel.



LES BÉNÉFICES DE LA MÉTHODE



Meilleure
connaissance
de soi



Prévention de
l'épuisement
professionnel



Énergie
préservée



Équilibre
émotionnel
renforcé



Gestion du stress
et de la charge
mentale



Engagement
et motivation
durables



Meilleure
qualité de
vie au travail

LES FONDEMENTS DE LA MÉTHODE

Lorsque l'humain comprend son fonctionnement, préserve son énergie et retrouve davantage d'équilibre, il peut s'engager de manière plus durable dans son activité professionnelle.

LES BÉNÉFICES D'INTENSITY RHYTHM™

À travers les ateliers et accompagnements INTENSITY RHYTHM™, les collaborateurs développent des ressources concrètes pour mieux vivre leur quotidien professionnel et préserver leur équilibre dans la durée.



POUR LES COLLABORATEURS



Une meilleure connaissance de leur fonctionnement et de leurs besoins.



Une meilleure compréhension de leur rythme et de leurs limites.



Une capacité à identifier les signes de fatigue et de surcharge avant l'épuisement.



Des outils concrets pour préserver leur énergie physique, mentale et émotionnelle.



Une meilleure gestion du stress et de la charge mentale.



Davantage de stabilité émotionnelle et de confiance en soi.



Une meilleure capacité d'adaptation face aux changements et aux défis du quotidien.



Une réflexion autour du sens, de l'engagement et de la motivation au travail.



Une amélioration de leur qualité de vie au travail.



POUR LES ÉQUIPES ET LES STRUCTURES



Sensibiliser à la prévention de l'épuisement professionnel.



Soutenir une culture de travail plus humaine et plus durable.



Favoriser le dialogue autour du bien-être et de la santé psychologique.



Encourager la responsabilisation et l'autonomie des collaborateurs.



Valoriser les ressources humaines comme levier de performance durable.



Offrir aux équipes un espace de réflexion, de recul et de respiration.



Contribuer à un climat de travail plus serein et plus conscient.

Parce que prendre soin de l'humain n'est pas contraire à la performance.

C'est souvent ce qui permet de la rendre plus durable.

LES OFFRES D'INTENSITY RHYTHMTM

3 FORMULES ADAPTÉES À VOS BESOINS ET À LA RÉALITÉ DE VOS ÉQUIPES



INTENSITY RHYTHM DISCOVERY

*Sensibiliser, comprendre,
ouvrir la réflexion.*

Un atelier de découverte permettant de sensibiliser les équipes aux enjeux du bien-être, de l'énergie humaine et de la prévention de l'épuisement professionnel.

FORMAT

- 🕒 1h30 à 2h
- 📍 Présentiel ou en ligne
- 👥 Conférence ou atelier participatif

EXEMPLES DE THÉMATIQUES

- ✓ Le rythme humain au travail
- ✓ Prévenir l'épuisement professionnel
- ✓ Comprendre la charge mentale
- ✓ Énergie et performance durable
- ✓ Prendre soin de soi quand on prend soin des autres



INTENSITY RHYTHM TEAM

*Expérimenter, approfondir,
renforcer les ressources de
l'équipe.*

Une demi-journée ou une journée immersive permettant d'aller plus loin dans la compréhension du fonctionnement humain et de développer des outils concrets applicables au quotidien.

FORMAT

- 🕒 Demi-journée ou journée complète
- 🎯 Exercices pratiques
- 👥 Réflexions individuelles et collectives
- 🌱 Outils concrets

OBJECTIFS

- ✓ Prévenir l'épuisement professionnel
- ✓ Développer des ressources durables
- ✓ Soutenir l'engagement des collaborateurs
- ✓ Favoriser une meilleure qualité humaine et durable.



INTENSITY RHYTHM PROGRAM

*Accompagner le changement
dans la durée.*

Un programme sur mesure pour intégrer progressivement les principes d'INTENSITY RHYTHM[•] dans le quotidien des collaborateurs.

EXEMPLE DE PROGRAMME

- 🕒 3 mois – 6 mois
- 🎯 1 intervention par mois
- 👥 Ateliers thématiques
- 🧠 Espaces de réflexion

OBJECTIFS

- ✓ Développer la connaissance de soi
- ✓ Préserver son énergie
- ✓ Renforcer la cohésion d'équipe
- ✓ Favoriser une meilleure communication
- ✓ Développer une culture plus humaine et durable.



POUR QUI?

Équipe, managers, collaborateurs,
journées thématiques

DES INTERVENTIONS ENTIÈREMENT PERSONNALISABLES

Chaque entreprise est unique.

Les accompagnements INTENSITY RHYTHM sont construits en fonction :

- 🕒 de votre réalité de terrain
- 📍 de votre secteur d'activité
- 👥 de vos enjeux humains
- 🎯 de vos objectifs et besoins spécifiques

TARIFS INDICATIFS*



DISCOVERY

350 à 500 CHF



TEAM

700 à 1'200 CHF



PROGRAM

Devis sur mesure

* Tarifs indicatifs – un devis personnalisé sera établi en fonction de vos besoins.

EXEMPLES D'INTERVENTIONS ET THÉMATIQUES

Chaque intervention est adaptée à vos enjeux, à votre réalité de terrain et aux besoins spécifiques de vos équipes.

NOS GRANDES THÉMATIQUES



CONNAISSANCE DE SOI

- Mieux comprendre son fonctionnement
- Identifier ses forces et ses limites
- Développer l'estime et la confiance en soi



ÉNERGIE & RESSOURCES

- Préserver son énergie au quotidien
- Gérer la charge mentale et la fatigue
- Récupérer et se régénérer efficacement



ÉQUILIBRE & ÉMOTION

- Gérer le stress et les émotions
- Retrouver un équilibre intérieur
- Développer résilience et stabilité émotionnelle



SENS & PERFORMANCE DURABLE

- Trouver du sens dans son travail
- Renforcer motivation et engagement
- Construire une performance respectueuse de l'humain

TYPES D'INTERVENTIONS POSSIBLES



CONFÉRENCES INSPIRANTES

Pour ouvrir la réflexion, sensibiliser et transmettre des clés essentielles.

⌚ 60 à 90 min



ATELIERS INTERACTIFS

Pour expérimenter, échanger et repartir avec des outils concrets.

⌚ 2 à 3 heures



DEMI-JOURNÉES OU JOURNÉES IMMERSIVES

Pour approfondir, vivre des expériences et intégrer de nouvelles pratiques.

⌚ Demi journée ou une journée



PARCOURS DE DÉVELOPPEMENT

Pour ancrer durablement de nouvelles habitudes et accompagner le changement.

⌚ Sur plusieurs mois



ACCOMPAGNEMENT D'ÉQUIPES

Pour renforcer la cohésion, améliorer la communication et développer une culture plus humaine.

⌚ Sur mesure

EXEMPLES DE THÉMATIQUES ABORDÉES

- Le rythme humain au travail
- Prévenir l'épuisement professionnel
- Comprendre et alléger la charge mentale
- Gérer le stress et les émotions
- Énergie, récupération et concentration
- Confiance en soi et estime personnelle
- Communication consciente et relations saines
- Sens, motivation et engagement durable
- S'adapter au changement avec plus de sérénité

**Des interventions concrètes,
humaines et transformatrices**

pour remettre l'humain au cœur du travail.



**DES INTERVENTIONS ENTIÈREMENT
PERSONNALISABLES**

Chaque organisation est unique. Les contenus, formats et approches sont co-construits avec vous pour répondre à vos objectifs et aux besoins réels de vos équipes.



Vos enjeux



Votre réalité
de terrain



Vos valeurs



Vos objectifs

L'APPROCHE INTENSITY RHYTHMTM

Chez INTENSITY RHYTHMTM, nous plaçons l'humain au cœur de chaque intervention pour créer un impact durable et concret.



L'HUMAIN AVANT TOUT.

Chez INTENSITY RHYTHMTM, nous croyons qu'avant d'être des collaborateurs, des managers ou des dirigeants, nous sommes avant tout des êtres humains. Prendre soin de l'humain n'est pas un luxe.

C'est un investissement durable.



UNE APPROCHE PERSONNALISÉE

Chaque entreprise possède sa propre culture, ses enjeux et son rythme. Les interventions sont conçues sur mesure afin de répondre aux réalités spécifiques de vos équipes.



UNE APPROCHE PARTICIPATIVE

Les collaborateurs ne viennent pas assister à une conférence passive. Ils expérimentent, réfléchissent, échangent et répartent avec des outils concrets directement applicables.



UNE APPROCHE DURABLE

Notre objectif n'est pas de créer un effet de motivation temporaire. Nous souhaitons développer des ressources qui continueront à accompagner les collaborateurs bien après l'intervention.



UNE APPROCHE HUMAINE

Nous créons un espace où chacun peut prendre du recul, mieux comprendre son fonctionnement et retrouver un équilibre plus durable dans son quotidien professionnel.

Lorsque l'on prend soin du rythme humain, la performance cesse d'être une course et devient un équilibre.

COMMENT SE DÉROULE UNE COLLABORATION ?

Un accompagnement sur mesure, construit avec vous, pour et avec vos équipes.



1

PREMIER ÉCHANGE

Un rendez-vous pour comprendre votre entreprise, votre culture et les besoins spécifiques de vos équipes.



2

ANALYSE DE VOS BESOINS

Chaque intervention est construite à partir de votre réalité de terrain.
Aucun programme n'est standardisé.



3

CRÉATION D'UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Sélection des thématiques, du format et des objectifs selon vos attentes.



4

INTERVENTION INTENSITY RHYTHM™

Animation des ateliers, conférences ou programmes auprès de vos collaborateurs.



5

INTÉGRATION

Les collaborateurs repartent avec des outils concrets, des pistes de réflexion et des ressources directement applicables dans leur quotidien.

Nous construisons ensemble un accompagnement qui a du sens, des résultats et un impact durable.

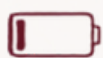
POURQUOI AGIR AVANT L'ÉPUISEMENT ?

Le burn-out ne survient pas du jour au lendemain.
Il s'installe progressivement, souvent dans le silence.



LES PREMIERS SIGNAUX SONT SOUVENT LÀ, BIEN AVANT L'ARRÊT.

De nombreux signaux peuvent apparaître progressivement et passer inaperçus :



Fatigue
persistante



Surcharge
mentale



Difficultés à
récupérer



Difficultés de
concentration



Irritabilité
et tensions



Baisse de
motivation



Tensions dans
les relations
professionnelles



Pression
constante



Sentiment de
fonctionner en
pilote
automatique



CES SIGNAUX SONT SOUVENT BANALISÉS.

Pourtant, c'est précisément à ce moment-là que la prévention peut avoir le plus d'impact.

INTENSITY RHYTHM™ propose d'agir avant que l'épuisement ne s'installe durablement.



PRÉVENIR AUJOURD'HUI,
c'est protéger demain.

INTENSITY RHYTHM™ accompagne vos équipes
vers plus d'énergie, d'équilibre et de performance durable.

MON EXPÉRIENCE

Un parcours dédié à l'humain, au développement
et à la performance durable.



14+

PLUS DE 14 ANS

d'accompagnement dans le
domaine de l'humain : petite
enfance, éducation, coaching
et énergie.



300+

DES CENTAINES

de personnes accompagnées
en individuel et en groupe, vers
plus d'équilibre, de clarté et de
mieux-être.



9 ANNÉES

DE COACHING & DE FORMATION

en développement
personnel, énergétique et
leadership féminin.



CRÉATRICE DE THE INNER CODE™

ma méthode signature pour
devenir coach et praticienne
énergétique alignée et
impactante.



INTERVENTIONS EN INDIVIDUEL, EN GROUPE ET AUPRÈS D'ÉQUIPES

ateliers, conférences,
formations, programmes et
accompagnements sur
mesure.



UNE APPROCHE HUMAINE, CONCRÈTE ET DURABLE

qui relie le corps,
l'émotionnel,
le mental et l'énergie pour
transformer en profondeur.

Chaque rencontre, chaque accompagnement et chaque expérience
m'ont permis d'affiner ma compréhension de l'humain et de créer des
espaces de transformation profonds et durables.



MON ENGAGEMENT

Mettre ma passion, mon expérience et mon
intuition au service de la performance humaine.

Parce que lorsque l'humain se sent compris, soutenu et
respecté, il devient naturellement une force pour l'entreprise.

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE

Des femmes, des équipes et des organisations
qui ont choisi de placer l'humain au cœur de leur évolution.

DES EXPÉRIENCES VARIÉES, UN MÊME ENGAGEMENT :

faire grandir l'humain pour renforcer le collectif



ÉQUIVES SPORTIVES

CHEERLEADING
FLASHING

Accompagnement d'équipe
s'athètes sur la confiance en
soi, la gestion du stress, la
cohésion et le mindset de
performance.

“

Son intervention a créé un vrai déclic
chez nos athlètes. Plus de confiance, plus
d'unité, plus d'énergie !

– **Entraîneur principal**



ÉLÈVES

THE INNER CODE™

Des femmes en
transformation ayant choisi
de développer leurs
capacités, l'intuition et d'en
faire un véritable métier.

“

Cette formation m'a permis de me
révéler, de retrouver ma confiance et
de créer l'activité qui me ressemble.

– **Élève THE INNER CODE™**



ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

Des femmes accompagnées
en profondeur pour retrouver
l'équilibre, la clarté et avancer
alignées avec leur mission.

“

Anouck a cette capacité unique à voir juste
et à nous ramener à l'essentiel.
Un accompagnement puissant et
transformateur.

– **Cliente**



PETITE ENFANCE CRÈCHE & ACCUEIL

Plus de 14 ans d'expérience
auprès des enfants et des
familles, dans l'écoute,
l'accompagnement et le
développement global.

“

Sa bienveillance, son professionnalisme
et sa présence font une vraie différence dans
le quotidien des enfants et des équipes.

– **Responsable de structure**



ATELIERS & CONFÉRENCES

GROUPES &
ENTREPRISES

Interventions sur des
thématiques humaines
essentiels : énergie, stress,
motivation, communication,
équilibre et leadership.

“

Des outils concrets, une énergie inspirante et
un impact immédiat sur nos équipes.

– **Participant à un atelier**

Votre confiance est ma plus grande énergie.

**Chaque collaboration est unique.
Chaque transformation est réelle.**

Merci à toutes celles et ceux qui me font confiance pour les accompagner sur
le chemin de leur évolution.

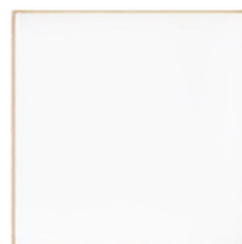
ET SI C'ÉTAIT LE BON MOMENT POUR PRENDRE SOIN DE VOS ÉQUIPES ?

Chaque entreprise est unique.

Prenons le temps d'échanger sur vos enjeux et de construire ensemble un accompagnement sur mesure, aligné avec vos valeurs et les besoins de vos collaborateurs.

UN PREMIER ÉCHANGE,
et voyons ensemble ce qui est possible.

Scannez-moi
POUR EN SAVOIR PLUS



CONTACT



ANOUCK STEURI

Fondatrice d'INTENSITY RHYTHM™



anoucksteuri@gmail.com



www.anoucksteuri.com/rhythm



+41 78 881 96 00



Genève – Suisse romande
Interventions en entreprise

“

Prendre soin du
rythme humain
aujourd'hui,
c'est construire les
équipes

de demain.

INTENSITY RHYTHM™

Une méthode. Une vision. Un impact durable.