



NOÉMIE STALDER-PECHEUR

Formatrice & intervenante en bien-être au travail

Prévention RPS & TMS – Dynamique d'équipe – Régulation du stress
06 71 14 78 86 | nc.stalder@gmail.com | www.flamme-plume.fr/ateliers/
Cabinet La Flamme et la Plume – Pôle de Santé, Coussey

Issue de quatre générations d'entrepreneurs, j'ai toujours été en lien étroit avec le monde de l'entreprise.

J'en ai développé une compréhension solide, à la fois théorique et pratique, nourrie par la formation, l'expérience de terrain et l'accompagnement de nombreuses structures, en entreprise comme en collectivité.

Aujourd'hui, j'interviens auprès des organisations confrontées au stress chronique, à la fatigue psychique et à la perte de motivation des équipes, pour restaurer à la fois la performance et l'engagement.

Mes interventions, à la fois pédagogiques et impactantes, visent à remettre de l'énergie, de la clarté et de la responsabilité là où la dynamique s'est figée. Je travaille avec une exigence bienveillante : (r)éveiller pour remettre en mouvement, sécuriser sans infantiliser, transmettre pour rendre autonome.

Problématiques prises en charge

- Prévention des Risques Psycho-Sociaux (RPS) : notamment stress et surcharge mentale, fatigue physique et psychique, tensions intra-équipes
- Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : tensions musculaires, difficultés de récupération, ressentis de douleurs
- Accompagnement des équipes lors de périodes sensibles (restructurations, plans sociaux, transitions) : démotivation et perte d'élan collectif

Bénéfices concrets pour la structure et ses collaborateurs

- Comprendre les mécanismes du stress, ses impacts et les solutions existantes
- Réduire la surcharge mentale par des outils de régulation simples et pratiques
- Développer l'auto-empathie pour poser des limites personnelles saines
- Apaiser les tensions relationnelles par l'écoute active de l'autre

Approche et posture professionnelle :

- Interventions structurées, claires et informatives
- Outils concrets immédiatement applicables
- Pédagogie exigeante : comprendre pour agir
- Remise en responsabilité sans culpabilisation
- Mise en corps : rappeler que le corps ne se nie pas, il se vit
- Utilisation stratégique de l'humour pour lever les résistances

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Depuis 2021 – Praticienne en naturopathie, réflexologie, massages & intervenante bien-être au sein du cabinet La Flamme et la Plume

- Accompagnement : suivi individuel avec solutions personnalisées et adaptées
- Animation d'ateliers collectifs : pratiquer l'automassage, découvrir la réflexologie, l'alimentation en pratique (apprendre la lactofermentation...)
- QVCT (industrie, transport, BTP, tertiaire, collectivités, insertion, secteur ESS)
Formations :
 - Comprendre et réguler le stress
 - Réguler les émotions et prévenir l'épuisement
 - Confiance, posture professionnelle et responsabilité individuelle
 - Projeter et construire son futur professionnel au sein de l'entreprise
Interventions techniques manuelles en entreprise (créneaux individuels)
 - Massages assis (prévention RPS et TMS)
 - Massage détente du visage et du crâne (ressourcement et apaisement)
 - Réflexologie : protocole anti-stress en 20mn (réduction du taux de stress)

2013 – 2020 – Communauté de Communes de l'Ouest Vosgien

Chargée de mission Développement économique – Attachée territoriale (cat. A)

Accompagnement de projets entrepreneuriaux (création, reprise, développement)

Conseil stratégique, structuration de projets, aide à la décision

Développement des circuits courts et des commerces de proximité

2010 – 2012 – EURO/CFD (Bureau d'études – Belfort)

Chargée de projet création et déploiement du système qualité (ISO 9001) et Responsable marketing & communication

Certification de l'entreprise en un an + Structuration des process internes

Développement de l'image de marque et de l'événementiel

FORMATION

2019–2020 – ENA & MNC – Diplôme de Conseillère en naturopathie

2009–2010 – Louisiana State University (États-Unis) – Business Studies

2007–2011 – École de Management Strasbourg – Licence AES + double Master Entrepreneuriat en PME (apprentissage en entreprise d'ingénierie industrielle)

2005–2007 – IUT de Colmar – DUT Carrières Juridiques – option Droit public, stage à la Banque de France, études des conditions d'attributions des aides publiques

AUTRES

Anglais courant, bases Allemand

Engagement associatif (divers associations) – Ex-réserviste de gendarmerie