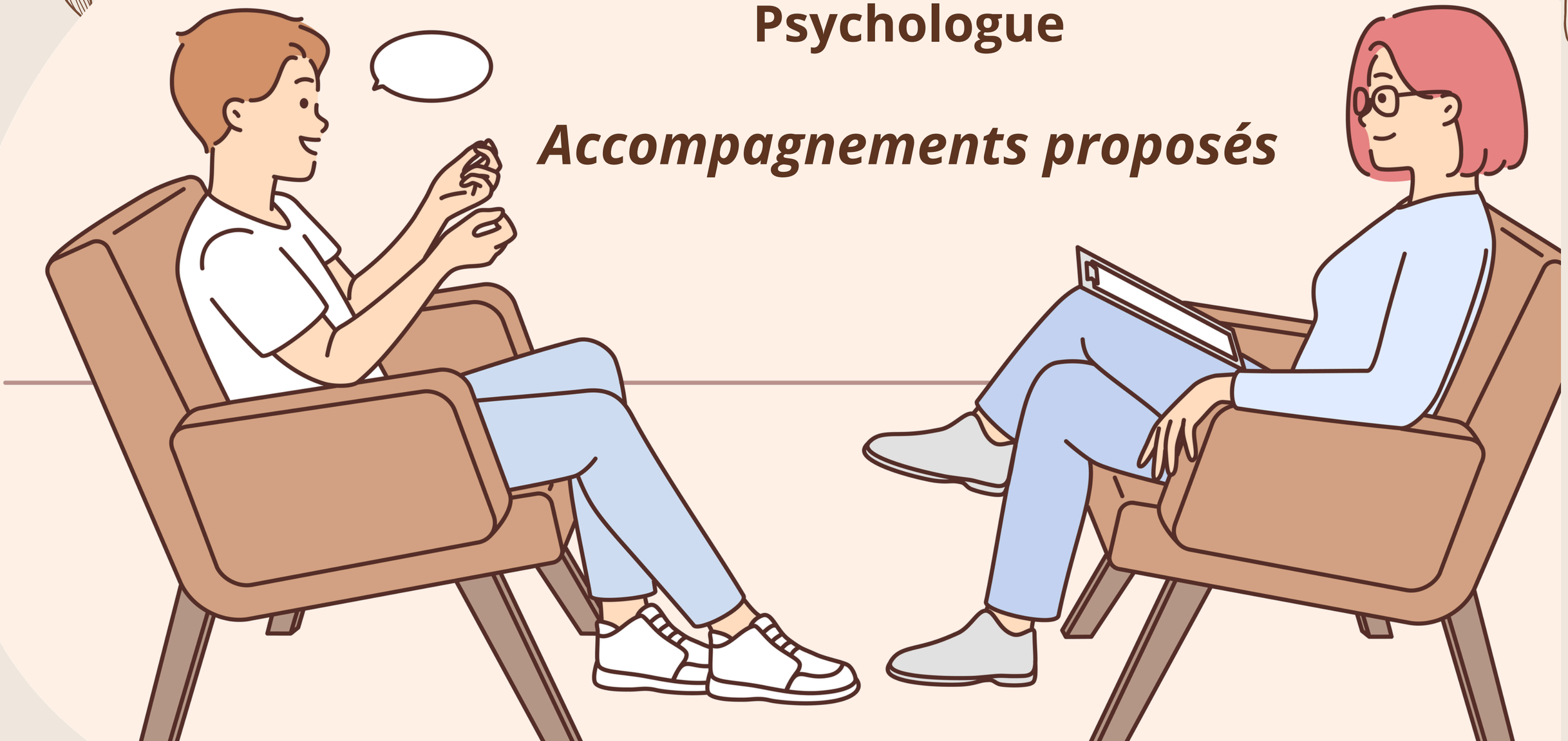
Myriam TERFAYA

Psychologue

Accompagnements proposés



Les enfants et adolescents (12 ans et plus)



Les enfants et les adolescents peuvent rencontrer des difficultés telles que :

* stress scolaire
* perte de confiance
* harcèlement
* difficultés d'organisation
* questionnement sur l'orientation.

Le suivi vise à :

- renforcer l'estime de soi,
- mieux gérer les émotions,
- développer des stratégies d'apprentissage,
- clarifier les envies et projets.

Un entretien préalable avec les parents est souhaité.



Les parents

Je propose un accompagnement pour :

*** épuisement parental**
*** difficultés éducatives**
*** enfants en difficulté scolaire**
*** accompagnement du handicap**
*** relations avec les institutions scolaires ou médico-sociales.**

L'objectif est de vous aider à :

- **mieux comprendre les situations,**
- **prendre du recul,**
- **retrouver des ressources et du soutien.**

Adultes



Vous pouvez consulter pour :

*** stress chronique**
*** burn-out ou épuisement professionnel**
*** transitions de vie**
*** surcharge mentale**
*** difficultés relationnelles**
*** perte de sens au travail.**

Objectifs :

- retrouver un équilibre émotionnel,
- clarifier ses valeurs et ses limites,
- prendre des décisions alignées,
- développer des stratégies concrètes de régulation du stress.

Les entreprises

Soutien individuel des professionnels

Accompagner les professionnels qui rencontrent des difficultés au travail : stress, fatigue, tensions, perte de sens ou épuisement.

Intervenir aussi lors de transitions professionnelles (mutation, promotion, retraite) ou après un long arrêt pour préparer le retour au travail (maladie, burn-out, congé parental).

Accompagnement des équipes

Mise en place de temps d'échange et de réflexion : groupes de parole, espaces de discussion, gestion de conflits (interpersonnels ou de groupe) ou médiation.

Les analyses de pratiques professionnelles :

- séances de groupe de 1 à 2 heures
- 6 à 8 personnes
- format participatif et confidentiel
- analyse de situations professionnelles concrètes.

En tant qu'intervenante en prévention des risques professionnels,

je propose d'accompagner les entreprises au plus près des réalités du terrain, en m'intéressant aux situations de travail, à l'organisation et aux évolutions qui peuvent avoir un impact sur les salariés.

Mes interventions peuvent notamment porter sur :

- ***Analyse des situations de travail*** : observer le travail tel qu'il est réellement réalisé, comprendre les contraintes rencontrées et identifier les écarts entre le travail prescrit et le travail réel.
- ***Organisation du travail*** : analyser la répartition des activités, les contraintes organisationnelles, les flux, les moyens disponibles et leurs effets sur les équipes.
- ***Prévention des risques*** : repérer les facteurs pouvant fragiliser la santé, la sécurité ou les relations de travail et identifier des pistes d'amélioration concrètes.
- ***Accompagnement au changement*** : accompagner les équipes et les managers lors de réorganisations, évolutions de process, changements d'outils ou de méthodes de travail.

Contact



79 RUE DU 11 NOVEMBRE 1918
38 540 VALENCIN

06 12 34 20 79

mterfaya.psy@gmail.com

Numéro RPPS (ADELI) : 10111338207
Numéro SIRET : 10141786300020
Numéro d'enregistrement d'intervenant en prévention des risques professionnels (IPRP) : 33951852

En présentiel le vendredi après-midi

Téléconsultation possible sur d'autres créneaux