



Martine EJARQUE  
Dirigeante et fondatrice du  
Cabinet de Conseil et  
de Formation depuis 2000  
Psychologue Social & Travail  
*Adeli 319313292*  
Instructeur Mindfulness MBCT  
Sophrologue caycédien  
Accompagnement des  
personnes et des  
organisations des secteurs  
public, privé et associatif.



Siège social : ENTRE-DEUX  
16 rue Jean-Pierre Blanchard  
31400 Toulouse  
Tel 05.61.55.32.85  
06.80.05.07.12  
[martine.ejarque31@gmail.com](mailto:martine.ejarque31@gmail.com)  
[entre-deux31.com](http://entre-deux31.com)

Enregistré sous le n° 73310476531  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État  
Siret 42911947200018 Urssaf 737102376622 APE 8559A

## Qualité de vie au travail

- ❖ Diagnostic QVT, audit de climat social
- ❖ Evaluation des Risques psychosociaux
- ❖ Espaces d'expression sur le vécu du travail
- ❖ Soutien aux agents/salariés en souffrance
- ❖ Appui Cellule Veille Sociale
- ❖ Médiations internes

## Recrutement

- ❖ Entretiens motivationnels
- ❖ Evaluation psychotechnique

## Développement Personnel

- ❖ Efficacité personnelle et professionnelle
- ❖ Construction de l'identité
- ❖ Ecoute et relation d'aide
- ❖ Attention, concentration

## Compétences psycho-sociales

- ❖ Confiance en soi - Affirmation de soi
- ❖ Auto-compassion - Empathie
- ❖ Gestion du stress et des émotions
- ❖ Communication Non Violente CNV
- ❖ Résolution positive des conflits

**Sophrologie - Yoga doux sans tapis**  
**Méditation de pleine conscience MBCT**

## Nous les remercions de leur confiance :

Caisses d'Épargne, COLAS BTP, Bouygues Telecom, Institut Régional d'Administration, Pôle Emploi, Caisse Primaire d'Assurance Maladie, ENPJJ Ecole Nationale Protection Judiciaire de la Jeunesse, Direction Inter-régionale PJJ, INP Ensiacet, Ecole Régionale de Santé, ICT, Institut de Recherche en Prévention Santé, MGEN, ASEI, ARSEAA, ADAPEI, Services de Santé au Travail SRAS BTP, Réseau France Addictions, Ehpad APAJH-France Horizon, Hôpital La Roche/Foron, Centre Social Inter Entreprises, ANCV, CCAS, Communautés de communes, BGE Occitanie, CESI, AFPA, Chambre des Métiers, ORIFFPL, AREF-BTP, OPCALIA, AGEFOS PME, CCI, Insa, Université Jean Jaurès, Rectorat, Ecole Nationale Vétérinaire, DREAL, DRAAF, DAFCO, CNFPT, Fédération des Femmes pour l'Europe, Entreprise d'insertion Inter-Relais, Entreprises privées de Services à la Personne Adom, Age d'or, Aquarelle, Crèches Relais Assistantes maternelles, AFIDEO, GIPSE, ARAPL, Fédérations Familiales Rurales, Moncouet Formation, Solagro, Ermes-prestations, Onera, Extand GLS, Orange, OCCE, Lycée polyvalent application de l'ENNA, CREPS...

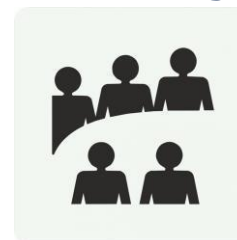
[entre-deux31.com](http://entre-deux31.com)

## Conseil Audit Accompagnement



## Conférence Formations Ateliers

## E-learning



## Santé et bien-être au travail

- ❖ Prévention des risques psychosociaux
- ❖ Résilience professionnelle
- ❖ Usure professionnelle et burn-out
- ❖ Aggressivité et violences internes/externes
- ❖ Bouc-émissaire et harcèlement moral

## Leadership et management

- ❖ Entretiens professionnels
- ❖ Manager avec bienveillance, tutorat
- ❖ Cohésion d'équipe
- ❖ Résolution de problème (méthode GEASP)
- ❖ Gestion du temps et des priorités

## Développement des compétences

- ❖ Coaching individuel de Dirigeant et Cadres
- ❖ Coaching d'équipe, Co-développement
- ❖ Analyse des pratiques, supervision

## Mobilité Professionnelle

- ❖ Préparation à la retraite
- ❖ Reconversion professionnelle
- ❖ Bilan de compétences
- ❖ Out-placement individuel et collectif

**Psychologie positive**  
**Analyse transactionnelle**