# Leïla ZOUITEN



Je suis Leïla Zouiten, coach professionnelle certifiée RNCP, maître-praticienne en PNL et en hypnose Ericksonienne. J'accompagne aussi bien les particuliers que les entreprises dans leurs démarches de développement personnel et professionnel.

Mon parcours s'articule autour de la formation, de l'accompagnement individuel et collectif, du coaching et des thérapies brèves. J'interviens notamment via le cabinet Sphère Grise, où j'aide mes clients à se reconnecter à leurs ressources, dépasser leurs blocages et atteindre leurs objectifs.

J'utilise une approche intégrative mêlant hypnose, PNL, coaching orienté objectifs et exercices symboliques. Ces outils permettent de travailler sur la confiance, les émotions, les croyances limitantes et la communication. Je propose également des ateliers d'auto-hypnose pour les professionnels.

Mon style d'accompagnement repose sur l'écoute, la bienveillance et l'adaptabilité. Je m'engage à offrir un accompagnement sur mesure, ancré dans la réalité de chacun.

Je suis présente sur Instagram, où je partage conseils et réflexions, et sur LinkedIn, avec plusieurs profils liés à mes activités en entreprise, formation et développement personnel.

Je crois profondément en la puissance de l'intention et de la responsabilisation. Mon objectif est de créer un espace sécurisant qui favorise l'épanouissement, l'autonomie et la transformation durable.

Leila ZOUITEN
Téléphone : +216 53 412 125

CAP sur le BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE Edition 2026

# Le poids des mots...

*Un mot peut motiver, un mot peut blesser : maîtrisez le poids de votre communication*

## Chaque mot est un choix

**Il peut construire... ou abîmer**

### Les mots qui motivent

- **Reconnaître** un effort
- **Nommer précisément** ce qui a été réussi
- **Encourager** une initiative
- Un **« merci » ciblé** vaut plus qu'un long discours

### Les mots qui blessent

- Les **généralisations** : « tu es toujours en retard »
- **Juger la personne** plutôt que les faits
- L'**ironie** et les critiques en public
- Le **ton**, le moment et le non-verbal amplifient leur portée

**Maîtriser le poids de ses mots : clarté et respect**

#### Décrire les faits

Observer et décrire, plutôt que juger.

#### Dire « je »

Exprimer son ressenti plutôt qu'accuser par le « tu ».

#### Une demande concrète

Dire clairement ce que l'on attend.

#### Le bon moment

Choisir l'instant juste pour un échange délicat.

**L'écoute fait partie de la communication :** reformuler, poser des questions ouvertes, laisser l'autre finir sa phrase. À l'écrit, relire un message sensible avant de l'envoyer.

## En résumé

- Nos mots ont un **impact durable**, en bien comme en mal.
- Reconnaître et remercier **nourrit l'engagement**.
- Jugements, ironie et généralisations **abîment la confiance**.
- **Clarté et respect** : des faits, le « je », une demande concrète, le bon moment.
- **Écouter et relire** évitent bien des malentendus.

**Chaque mot est un choix :** en prendre conscience, c'est se donner le pouvoir de construire plutôt que d'abîmer.