

QUI SUIS-JE

SOPHIE MAUGER



J'exerce en tant que psychologue depuis près de 15 ans auprès d'un public de jeunes adultes et adultes, dans différents milieux (institutions, entreprises, services de santé au travail, MDPH...).

Membre de l'Association Française des Thérapies Comportementales et Cognitives (AFTCC), j'ai complété ma formation initiale de psychologue par un diplôme de Thérapeute Praticienne en TCC.

Psychologue référencée auprès de l'ARS, n°ADELI 319309878.

Spécialiste des questions de santé au travail et des questions liées à l'orientation et à l'accompagnement des évolutions professionnelles, j'ai travaillé en lien avec les services de santé au travail : CARSAT, AGEFIPH ET MDPH.

J'ai réalisé des interventions au sein de grands groupes comme AIRBUS, MOTOROLA, CARREFOUR et de PME et au sein de collectivités locales (Mairie de Toulouse, Blagnac, Colomiers, Conseil Régional Midi-Pyrénées) et Universités.

CONSULTATIONS AU CABINET

sur rendez-vous

Du Lundi au Vendredi  
8h-20h  
Le Samedi  
8h-14h

31 rue de la Gare,  
31820 Pibrac

Tél : 06.19.85.03.36

Mail :  
[sophiemauger.psyttcc@gmail.com](mailto:sophiemauger.psyttcc@gmail.com)

Sites :  
[www.sophiemaugerpsyttcc.fr](http://www.sophiemaugerpsyttcc.fr)  
[aftcc.org](http://aftcc.org)

"N° de Siret : 83019203500012"  
Code APE : 8690F



SOPHIE  
MAUGER

CABINET DE PSYCHOLOGIE

Travail et Santé

Orientation Scolaire  
et Professionnelle

Thérapies  
Comportementales  
et Cognitives



## LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET

Les TCC sur lesquelles je m'appuie dans ma pratique, fournissent des outils pertinents dans la prise en charge de problématiques liées aux traumatismes, à l'anxiété, à la dépression, aux addictions ou aux troubles phobiques.

Les TCC regroupent différentes techniques qui permettent de comprendre et d'agir sur les modes de pensée, les attitudes, les comportements.

Ce sont des méthodes pratiques, concrètes et qui incluent de nombreuses explications sur le fonctionnement de l'esprit, de l'apprentissage, sur les raisons pour lesquelles nos problèmes se sont installés et pourquoi ils perdurent.

### La prise en charge de la souffrance au travail

Accompagnements thérapeutiques visant à prendre en charge des situations difficiles au travail et à l'école : difficultés relationnelles, conflits et tensions interpersonnelles, sentiment de surcharge au travail, perte de sens au travail, harcèlement, baisse d'estime de soi, stress, anxiété.

## COLLÉGIENS, LYCÉENS, ÉTUDIANTS ADULTES SALARIÉS, DEMANDEURS D'EMPLOI, CHEFS D'ENTREPRISE ET INDÉPENDANTS



### Orientation scolaire

- Définir un projet professionnel,
- Choisir son orientation,
- Accompagner sa mise en oeuvre.

### Accompagnement personnel Lycéens étudiants

- Gestion du stress affirmation de soi,
- Préparation aux entretiens, prise de parole,
- Suivi de la mise en oeuvre du projet professionnel.

### Accompagnement à l'insertion professionnelle Lycéens étudiants

- CV et lettres de motivations,
- Gestion candidatures,
- Stages et enquêtes professionnelles.

### Accompagnement individuel adulte

- Gestion du stress - TCC,
- Prise en charge de la dépression professionnelle - TCC,
- Aide à la gestion de conflit,
- Affirmation de soi - TCC,
- Santé, handicap et gestion de carrière,
- Accompagnement à la mobilité professionnelle et au retour à l'emploi.

## ENTREPRISES SERVICES RH MISSIONS HANDICAP



### Intervention en entreprises

- Accueillir et intégrer le handicap en entreprise
- Sensibilisation à la question du handicap
- Accompagnement du service RH à la gestion du handicap (recrutement, évaluations, intégration dans le collectif de travail, suivi en poste, mise en oeuvre des aides financières et techniques...)

### Accompagnement au maintien en emploi

- Évaluation et analyse des besoins
- Accompagnement individuel : bilan mobilité
- Préconisations : accompagnement à la mise en oeuvre

### Accompagnement individuel des salariés de l'entreprise

- Gestion du stress au travail
- Gestion des conflits
- Soutien psychologique
- Animation de groupes de parole