

Anne-Laure FRAGA

Son portrait

Faisons connaissance ! Qui êtes-vous ?

Je m'appelle Anne-Laure FRAGA. J'ai créé mon activité libérale en janvier 2023.

Quel a été votre parcours (personnel et professionnel) avant de lancer votre activité, et comment s'est déroulée la création de votre entreprise ?

Durant une vingtaine d'années, j'ai travaillé au sein de comités de direction de collectivités territoriales où j'ai assuré des fonctions de management d'équipes pluridisciplinaires, en pilotage et coordination de projets d'équipements publics ou de projets stratégiques de territoire.

La prise de parole en public, l'animation de réunions, la formation des équipes, l'intervention en conférences sont autant de compétences que j'ai acquises au cœur de ces années passées au service de la population et des élus.

Convaincue que le « Bien vivre ensemble » (tel qu'il est prôné par les élus), dépend du bien-être de l'individu, je me suis engagée dans la voie de l'entrepreneuriat, en créant mon activité libérale dédiée.

Parce que je suis convaincue qu'être bien avec les autres et avec son environnement, nécessite d'abord être bien avec soi.

En quoi votre activité consiste-t-elle ? Auriez-vous une actualité à partager ?

Je suis instructrice MBSR, certifiée en méditation de Pleine conscience par la Faculté de Médecine de Bruxelles en Belgique.

Le programme MBSR qui signifie « *Mindfulness Based Stress Reduction* » = « *Réduction du stress par la Pleine conscience* » a fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui attestent aujourd'hui des bienfaits qu'apporte la Pleine conscience en matière de santé physique et mentale.

J'interviens auprès des particuliers et des professionnels de la santé, de l'éducation et en matière de qualité de vie au travail au sein des entreprises.

Un conseil pour entreprendre ?

Avoir confiance en soi et en son projet, de façon inébranlable.

Une citation, une expression, une inspiration à partager ?

« La folie, c'est de toujours se comporter de la même façon et de s'attendre à un résultat différent. » - Albert Einstein -

Coordonnées

Mail : contact@annelaurefraga.fr

Tel : 07 56 97 14 04

Je partage mon temps entre Quimper et Vannes et suis très régulièrement à Lorient.

Lien vers votre site Web

[Site web](#)

Liens vers vos réseaux sociaux

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)