



PHOTO: FABIAN FLURY

Elena Uebelhardt:
«Ich gebe den Menschen einfache Methoden mit, die sie im Umgang mit Ängsten und Stress anwenden können.»

Elena Uebelhardt:
«Changer les comportements, c'est comme lacer les souliers, on se doit de l'apprendre.»

SANTÉ

Sain et équilibré

Avec Vita Coaching Plus, Elena Uebelhardt, de Worben, aide de nombreuses personnes à améliorer leurs performances.

PAR
TERES
LIECHTI
GERTSCH

Des exigences excessives au travail, une crise de couple, un accident grave ou simplement une mauvaise confiance en soi: Il y a beaucoup de raisons pour que la vie bascule et provoque de la peur ou de la faiblesse. «Apprenez à reconnaître une personne, ce qui lui plaît et la fait avancer, elle peut ainsi surmonter les obstacles, mieux résoudre des problèmes et mieux entretenir sa santé». Elena Uebelhardt en est convaincue et propose d'y parvenir à son cabinet Vita Coaching Plus.

Peur et stress. Lundi dernier, Elena Uebelhardt a célébré son 53^e anniversaire sur son lieu de travail et de vie. Elle est trilingue (allemand, français et italien), ce qui simplifie ses relations avec les gens. Elle a suivi une formation d'employée de commerce et a d'abord travaillé pour une compagnie d'assurances. Puis elle s'est reconvertie en allant à l'institut BPIH bernois, une école professionnelle en management et ressources humaines, pour devenir gérante. Elle a ainsi approfondi entre autres les domaines de la psychologie et de la gestion de crise. Son travail de diplôme portait sur le sujet du mobbing. Puis elle a travaillé comme responsable des ressources humaines dans de grandes entreprises, puis à temps partiel à la suite de la naissance de son premier enfant dans l'entreprise de son mari en tant que conseillère en entreprise.

«On doit toujours regarder les gens dans leur ensemble; tout comme pour une société. Après l'accident d'un employé, la médecine est une chose, mais cela implique également des changements au niveau familial, dans la pensée et les sentiments.» Il faut donc prendre en compte à la fois le physique, le mental et l'émotionnel. Sur la base de cette idée, elle a fondé Vita Coaching Plus. «Mon travail quotidien consiste à donner aux gens des méthodes simples qu'ils peuvent

utiliser dans le traitement de leurs craintes et de leur stress. Ils peuvent ainsi mieux faire face aux futurs défis. J'apporte un soutien également sur la libération des sentiments et des expériences stressantes, qui provoquent ensuite un soulagement au niveau du corps.»

Coaching. La clientèle est variée: de l'athlète qui ne peut plus améliorer ses performances, à l'élève ayant des difficultés de concentration, ou au patient qui s'inquiète d'une opération imminente. Les entreprises envoient également leurs employés chez Vita Coaching Plus. «La prévention de la santé est très importante aujourd'hui. Si une entreprise a des employés ayant des problèmes qui vont affecter le rendement de travail, il est dans leur intérêt de soutenir cette démarche.» Une possibilité est l'accompagnement externe. «De cette façon, l'entreprise s'acquitte de sa responsabilité sociale et souvent l'épuisement professionnel peut être évité.»

Elena Uebelhardt a une multitude de façons de travailler avec le client et un entretien préalable est toujours très important. «Normalement, je fais un suivi à court terme pour quelques semaines ou quelques mois. Le corps et l'esprit ont besoin de temps entre chaque session pour récupérer. Donc, je donne après chaque entraînement une petite mission, une impulsion, afin que le client puisse lui-même continuer à travailler. Changer les comportements, c'est comme lacer les souliers: on se doit de l'apprendre, il faut du temps pour l'intérioriser.» Elena Uebelhardt est heureuse quand elle voit comment les clients évoluent. «Il n'est jamais trop tard pour mettre de l'ordre dans sa vie! On fait ainsi de la place à de nouvelles choses, déterminé à se débarrasser des surcharges!»