



DÉROULEMENT DES SÉANCES

La sophrologie en séance individuelle

Le choix de séances individuelles s'inscrit dans une démarche d'accompagnement sur une problématique précise. La première séance dure environ 1h30 et comprend un entretien préalable pendant lequel nous fixerons ensemble un objectif précis à atteindre et pour lequel j'établirai un protocole adapté.

La sophrologie en séance de groupe

La pratique de séances collectives s'adresse à des personnes désireuses de découvrir une méthode permettant de se relaxer et d'acquérir des outils pratiques permettant la détente au sein d'un groupe.

Le thème de la séance peu être défini au préalable.

La sophrologie en entreprise

La sophrologie se pratique aussi en entreprise (env. 1H). Les séances sont organisées sur la pause méridienne, en début ou en fin de journée. Elles sont adaptées selon les besoins de chacun, sous forme de groupe, de séances individuelles ou d'ateliers à thèmes sur diverses problématiques tels que :

GÉRER LE STRESS

- Apprendre à contrôler son stress dans les situations difficiles (entretien, évaluation, surcharge de travail, prise de parole en public)
- Améliorer les postures de travail
- Libérer son corps des tensions physiques et nerveuses
- Affronter sereinement une surcharge de travail

OPTIMISER LES PERFORMANCES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

- Améliorer la confiance & l'estime de soi
- Stimuler la motivation et la créativité
- Développer la cohésion d'équipe

- Développer les capacités de concentration et d'anticipation
- Préparer positivement ses projets
- Changer les comportements négatifs, stimuler le positif

DES ATELIERS THÉMATIQUES AXES SUR LA RELAXATION DYNAMIQUE

- Confiance en soi
- Gestion des émotions
- Gestion du stress
- Performances collectives