

Qui suis-je?



LES POINTS CLÉS

- **Formatrice** depuis plus de 15 ans
- **Coordinatrice pédagogique** depuis plus de 12 ans
- **Référente handicap** depuis plus de 5 ans

- **Sophrologue Relaxologue**, formée pendant 3 ans par ISTHME Formation
Titre Professionnel de Sophrologue (RNCP) en cours de validation

- **Accompagnement individuels** en cabinet et à domicile
- **Accompagnements en entreprise** pour des ateliers de prévention, des sensibilisations, des formations

Retrouvez-moi



Centre de Thérapies Complémentaire
468 rue du Général Leclerc
60390 AUNEUIL

www.aucoeurdeletre60.fr
06 14 48 22 16
aucoeurdeletre60@gmail.com

VANESSA CUS - E.I
SOPHROLOGUE
RELAXOLOGUE

**Séances de
sophrologie en
entreprise**

La sophrologie

La sophrologie est une technique qui vise le mieux-être, l'équilibre **physique et mental** de la personne qui pratique.

Grâce à **des outils adaptables à tous**, elle se veut une méthodologie contemporaine qui permet de **dynamiser et renforcer les qualités et ressources** que nous possédons.

Elle s'appuie sur 3 axes:

- la respiration
- la détente musculaire et mentale
- la visualisation positive, l

En entreprise, elle peut être proposée aux salariés comme **un véritable accompagnement au service du développement des compétences et du management de la performance.**



Les apports

Pour l'entreprise:

Favoriser le bien-être au travail, répondre à des problématiques et d'atteindre objectifs tels que:

- Gérer le **stress** professionnel
- Accompagner au **changement**
- Gérer les **conflits** et favoriser la **cohésion d'équipe**
- Développer la **motivation**, la **confiance** en soi et l'affirmation de soi
- Optimiser l'**efficacité** au travail, la **concentration** et la créativité
- Se préparer à une échéance importante

Pour les bénéficiaires:

Répondre à leur problématique par une méthode douce et pédagogique.

- Gain en **sérénité** et esprit calme
- Meilleure gestion de certaines situations grâce à la **prise de recul**
- Meilleure **concentration**
- **Optimisme** et attitude positive
- Meilleure productivité et **performance**
- **Relâchement** des tensions physiques

Déroulement



12 heures
1 séance par semaine



en groupe
4 à 12 personnes
avec un objectif commun



sur le lieu de travail
dans une salle dédiée

Comment?

► **Un temps d'échange**, dans l'écoute active et bienveillante, sur le suivi des objectifs à atteindre, et pour "se poser".

► **Une pratique de sophrologie** comprenant les 3 types d'outils, en position debout, assise ou allongée

► **Une invitation au dialogue** pour verbaliser le vécu et les ressentis de la séance et ainsi favoriser l'intégration des outils

