**Version 1 :**

Si la Sophrologie représente un réel intérêt dans un public de plus en plus nombreux, c'est parce qu'elle permet avec une méthode simple et efficace de découvrir les capacités que nous possédons tous, de vivre notre existence en équilibre, en harmonie et en préservant notre santé. A force de nous laisser envahir par le négatif qui nous submerge par le biais des médias et de notre environnement, nous arrivons à oublier qu'il nous est possible d'être heureux. C'est un processus de destruction que nous laissons s'installer sans nous en rendre compte. Il suffit de rompre l'engrenage et de déclencher le mécanisme inverse.

C'est ce que permet la Sophrologie, par un processus qui est dynamisé, ce processus c'est la force de vie dont nous prenons pleine conscience qui se dévoile et installe une nouvelle manière de vivre nos bonheurs et nos joies, en renforçant leur impact sur notre existence. Ce processus nous l'appelons : Vivance.

Définition de la Sophrologie :

"La Sophrologie est une discipline qui étudie la conscience et les valeurs de l'existence de l'être par des procédés propres et originaux. Elle a été créée par le professeur Alfonso Caycedo en 1960 à Madrid dans le cadre de la psychiatrie hospitalière"

**Définition de la sophrologie Caycedienne :**

"La Sophrologie Caycedienne est une méthode d'entraînement vivantiel de l'être qui reçoit le nom de Méthode Alfonso Caycedo ou Méthode Isocay et s'emploie en médecine et en prophylaxie sociale".

La méthode est une pratique régulière d'un entraînement structuré, fondé sur des exercices précis choisis par le Sophrologue, qui dirige la séance en fonction de la demande de la personnalité de celui qu'il a en face de lui, dans le souci d'une interactivité permanente.

Les objectifs en sont l'activation et le développement des capacités et des potentialités renfermées en chaque personne humaine, en s'appuyant sur les valeurs de l'existence dont nous sommes tous porteurs. Ainsi ceux et celles qui le désirent peuvent vivre mieux, se réaliser et donc exister plus pleinement.

**HISTORIQUE**

C'est en 1960, alors qu'il est médecin interne dans le service de neuropsychiatrie dirigé par le professeur Juan José LOPEZ IBOR, qu'Alfonso Caycedo, crée une méthode de recherche de la conscience en harmonie, qu'il appelle Sophrologie.

La Sophrologie s'adresse à deux catégories bien distinctes de public :

Tous ceux qui simplement, désirent s'entraîner à une existence plus riche, plus pleine, plus libre et plus responsable.

 Tous ceux qui ont en commun un "sentiment de menace existentielle" et que l'on peut ranger dans trois sous groupes :

- Les personnes malades

- Les personnes en difficulté d'insertion sociale

 - Les personnes appréhendant des difficultés à venir et qui veulent s'y préparer

**INITIATION**

Au cours de cette formation, seront abordés les sujets suivants :

- La définition de la Sophrologie

- Son intérêt dans le développement personnel

- Ses applications et ses débouchés

Les exposés alterneront avec des pratiques afin de vous permettre de mieux découvrir et apprécier la méthode.

Le prix de cette initiation est de 75 euros (Repas compris).

(CE Employeur : 100 € - nous demander un devis)

**Soirées d'information**

"La Sophrologie :  
Pour qui ? Pour quoi ?"

Pour comprendre comment la Sophrologie peut devenir un entraînement simple et accessible à tous pour rester en

bonne santé et découvrir l’harmonie.

Ces soirées d'information sont un excellent moyen de recadrer la Sophrologie dans sa réalité objective et de montrer qu'elle n'est ni de la Relaxation, ni du Yoga, ni de l'Hypnose, ni de la Psychothérapie.

Elles sont ouvertes à tous les publics et répond à une demande sans cesse croissante de comprendre ce qu'est la Méthode de Relaxation Dynamique de Caycedo®

La Sophrologie peut s'appliquer dans les **deux branches** suivantes :

**Branche Clinique :**

 Médecine générale;

Anesthésiste, réanimation, chirurgie, douleur, soins palliatifs;

Immunologie, cancérologie, sida

Pneumologie, cardiologie

Gériatrie

Gynécologie, médecine psychosomatique

Nutrition, obésité, boulimie, anorexie

Obstétrique,  accouchement

Psychiatrie,  psychologie, psychothérapie

Rhumatologie

Soins infirmiers

Kinésithérapeute

**Branche Socioprophylactique :**

Stress; Gérontologie; Thanatologie; Dépendance; Art; Spiritualité; Entreprises; Chômage; Thalassothérapie; esthétique; Sports; Pédagogie.

**Version 2 :**

J'accueille les enfants, les adolescents et les adultes en quête d’un mieux être physique, émotionnel et mental.

*Vous souhaitez un mieux-être dans votre vie.*

Mieux gérer votre stress.

Améliorer vos capacités de concentration et de mémorisation.

Franchir plus facilement les étapes de changement de vie.

Favoriser un plus juste équilibre entre vos émotions, vos pensées et vos comportements.

Comprendre votre fonctionnement.

Apprendre à retrouver une détente physique et mentale.

Affiner la perception de vos sensations corporelles, de vos émotions, de vos pensées et de votre énergie vitale.

Faire la paix avec votre passé, vivre pleinement l'instant présent et accueillir le futur.

Mieux vous connaître et trouver votre juste place pour cheminer plus facilement dans la vie.

Retrouver confiance, harmonie et espoir.

La sophrologie est à la fois une science qui étudie la conscience humaine et un ensemble de techniques et de méthodes à médiation corporelle.

Les techniques et méthodes sophroniques permettent de retrouver un équilibre trop souvent rompu par le stress, la fatigue ou les événements du quotidien.

Elles permettent à chacun de trouver des ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie dans l'harmonie entre le corps et l'esprit.

La sophrologie nous aide à faire la paix avec le passé, à vivre pleinement l'instant présent et à accueillir plus sereinement le futur.

Elle contribue également à une meilleure connaissance de soi.

**DEFINITIONS DE LA SOPHROLOGIE**

Etymologiquement :

- SOS signifie harmonie, tranquillité, sérénité,

- PHREN signifie esprit, conscience,

- LOGOS signifie étude de, science, connaissance,

d’où la première définition de la sophrologie : Ecole scientifique étudiant la conscience humaine en harmonie ou Science de la conscience en harmonie.

**ORIGINES DE LA SOPHROLOGIE**

Les origines de la sophrologie sont doubles :

- La psychiatrie phénoménologique existentielle.

- La neurologie contemporaine.

La sophrologie est originale dans sa méthodologie et ses concepts. Ont influencé le travail du Pr Alfonso Caycedo :

- Les techniques de l’hypnose et de la relaxation d’Occident.

- Les procédés mentaux du yoga, du bouddhisme et du zen.

- La philosophie phénoménologique (Hegel, Husserl et Heidegger).

- La psychologie occidentale (Jung, Freud, Jasper).

**LES TROIS PRINCIPES DE BASE DE LA SOPHROLOGIE** :

- **Principe de la réalité objective :** Il s’agit de tenir compte de la réalité du client et de celle du sophrologue, de tenir compte et d’accepter les contraintes du patient et celles du sophrologue.

- **Principe du schéma corporel en tant que réalité vécue :** Il s’agit d’apprendre à apprivoiser son schéma corporel et à ne pas être uniquement dans la tête.

-**Principe d’action positive :** Ce principe stipule que toute action positive sur le physique a une action positive sur la conscience et vice versa.

**Version 3 :**

**LA SOPHROLOGIE :**

## **Étymologiquement ,le mot "Sophrologie" vient du Grec**

**SOS: Harmonie, Équilibre**

**PHREN: Conscience, âme, esprit**

**LOGOS: Étude, science, discours**

**La sophrologie a été créée en 1960 par Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre colombien. La sophrologie, inspirée par l'hypnose, la psychologie, et des approches orientales comme le zen, le yoga, la méditation, est une méthode psycho corporelle, au carrefour de la relaxation et de la connaissance de soi.**

**Elle a prit également  naissance auprès de la philosophie et de ses précurseurs comme Hippocrate. Son observation clinique démontre notamment le lien entre le corps et l'esprit, vase communiquant qu'on ne peut traiter séparément. Tout déséquilibre peut être facteur de maladie.**

**On retrouve également certains concepts fondamentaux de Platon qui préconisait la psychologie verbale: Atteindre un état d'apaisement par des paroles calmes et régulières**

**La sophrologie est à la fois une école philosophique et une science étudiant la conscience, ses modifications et les moyens physiques et psychiques pouvant la modifier dans un but thérapeutique mais aussi pédagogique, prophylactique, médical et préventif...**

**Elle s'apparente pour beaucoup à une séance de relaxation s'approchant de l'hypnose car elle amène le sujet à un état de conscience modifié. A ce niveau de conscience (entre veille et sommeil), le sujet a une capacité exceptionnelle de mémorisation, d 'intégration, d'imagination et de concentration.**

**Elle est sans aucun doute une école de la positivité et nous permet un nouveau regard sur nous et le monde qui nous entoure.**

**Elle est fondée sur les 3 principes du Pr Caycedo:**

**-Le Principe d'action Positive:**

**Toute action positive vers la conscience a des répercussions sur tous les élements psychiques et physiques de l'être. On travaille donc uniquement sur le positif sans nier le négatif mais en cherchant à le dépasser.**

**-Le Principe du schéma Corporel :**

**Le schéma corporel représente tout autant le corps lui même que la représentation que chacun a , de son propre corps, de sa propre image avec ce que cela comporte de dimension émotionnelle, affective, sans oublier sa propre histoire. L 'harmonie physique et mentale passe donc par l' entrainement, la répétition des séances pour atteindre une prise de conscience de sa "corporalité".**

"la conquête du corps est la conquête de l'esprit"

**-Le principe de réalité Objective :**

**Bien que la sophrologie soit là pour renforcer les structures positives de chacun, elle ne doit en aucun cas se déconnecter (tant pour le sophrologue que pour le patient) de la réalité. Le principe de réalité objective est cet équilibre fragile mais essentiel, consistant à être à l' écoute de ses sensations corporelles, percevoir son état de conscience tout en étant totalement ancré dans la réalité et dans le présent. Le sophrologue n'est qu'un guide, lui-même ancré, qui veille et accompagne le patient vers son autonomie.**

**RAPPEL: La sophrologie est en complément thérapeutique et ne se substitue pas à un traitement médical. Elle est soumise à un code d'éthique, de déontologie et respecte la confidentialité. Il est essentiel de faire appel à une personne formée et qualifiée.**

**Contre indications:  La psychose et toute pathologie psychiatrique devra être adaptée et avec l'accord du médecin psychiatre.**

TARIFS:

Séance individuelle Adulte: 60 euros

Domicile: majoration en fonction de la localité.

Coaching parental: 60 euros

Séance  individuelle Enfant: 40 euros

Séance Téléphonique: 40 euros

Séance de groupe: 4 personnes minimum : 15 euros/personne pour 1 h

Ateliers à thèmes à domicile:

 Prix indicatif pour un atelier de détente de 3h(4 personnes minimum):65 euros/personne

(nous consulter, les prix varient selon la durée de l'atelier et le nombre de participants)

*Tarifs Réduits:* sur justificatifs aux demandeurs d'emploi, et aux membres d associations partenaires

*Remboursement de la sophrologie*:

Certaines mutuelles remboursent partiellement ou totalement les consultations de sophrologie

(souvent sous forme de forfait annuel). Renseignez vous auprès de votre mutuelle.

**LA SOPHROLOGIE POUR TOUS**

La sophrologie est accessible à tous et bénéfique pour tous. Elle est ici une technique de bien être, de prévention et de gestion du stress.

Elle est une pause, pour se ressourcer et se retrouver.

Prendre du recul pour faire face sereinement au stress et aux situations négatives du quotidien.

Positiver pour retrouver calme et énergie.

Aller à la découverte de soi, de ses émotions et sensations, de son fonctionnement interne, pour atteindre à son rythme, un profond bien être.

**SOPHROLOGIE ET GROSSESSE**

A partir du 4ème mois de grossesse, la sophrologie se propose de vous accompagner pour vivre sereinement cette étape importante de votre vie. Un travail psycho corporel  pour appréhender les changements, le stress, la douleur et se préparer positivement à la naissance de votre enfant.

**SOPHROLOGIE ET MALADIE**

La sophrologie permet un meilleur accompagnement de la maladie, et bien qu' elle ne prétende pas soigner elle est une complémentarité au traitement médical. Alors que la médecine reconnait l'importance du mental face au combat de la maladie, la sophrologie est un soutien vers la guérison. Vivre son corps autrement que *via* la souffrance, se réconcilier avec lui pour lui offrir attention, bienveillance et force positive.

**SOPHROLOGIE ET HANDICAP**

Que l'handicap soit moteur, sensoriel ou mental, la sophrologie s'adapte à chaque problématique. La sophro/relaxation est ici multi sensorielle, faite de stimulations diverses, et de langage non verbal. La sophrologie accompagne avec empathie vers un mieux être et un apprentissage de la corporalité.

*Egalement angoisses, troubles alimentaires, blocages divers, divorce, difficultés sociales, violences, manque de confiance en soi, stress, spasmophilie, tétanie, émotions négatives, troubles psychosomatiques...*

# [Accomplissement de soi](http://www.accomplissement-de-soi.org/)**:**[Developpement personnel, bien-être et relaxation](http://www.accomplissement-de-soi.org/)

[*Accomplissement de soi*](http://www.accomplissement-de-soi.org/)*:*[*Présentation audio*](http://www.accomplissement-de-soi.org/doc_audio.php)*-*[*Témoignages*](http://www.accomplissement-de-soi.org/temoignages.php)*-*[*L'auteur*](http://www.accomplissement-de-soi.org/auteur.php)

[*Nos méthodes*](http://www.accomplissement-de-soi.org/methode2.php)*:*[*A qui s'adresse la méthode*](http://www.accomplissement-de-soi.org/vous.php)*-*[*Stage bien etre*](http://www.accomplissement-de-soi.org/stages_bien-etre.php)*-*[*Retraite serenite*](http://www.accomplissement-de-soi.org/stages-meditation.php)*- [Methode anti stress](http://www.accomplissement-de-soi.org/info_stress_1.php" \o "Methode anti-stress)*

[*Bien etre*](http://www.accomplissement-de-soi.org/bien-etre.php)*-*[*Confiance en soi*](http://www.accomplissement-de-soi.org/confiance-en-soi.php)*- [Anxiete et angoisse](http://www.accomplissement-de-soi.org/anxiete.php" \o "Anxiete et angoisse) -*[*Controle de l'emotivite*](http://www.accomplissement-de-soi.org/controle_emotivite.php)*-*[*Maitrise des emotions*](http://www.accomplissement-de-soi.org/maitrise-des-emotions.php)*-*[*Gestion du stress*](http://www.accomplissement-de-soi.org/info_stress.php)

[*Cours de relaxation*](http://www.accomplissement-de-soi.org/cours-relaxation.php)*-*[*Cours de confiance en soi*](http://www.accomplissement-de-soi.org/cours-confiance-en-soi.php)*-*[*Cours de developpement personnel*](http://www.accomplissement-de-soi.org/cours-developpement-personnel.php)*-*[*Retrouver confiance en soi*](http://www.accomplissement-de-soi.org/retrouver-confiance-en-soi.php)

[*CD connaissance de soi*](http://www.accomplissement-de-soi.org/connaissance-de-soi.php)*-*[*Pensée positive*](http://www.accomplissement-de-soi.org/pensee_positive.html)*-*[*Epanouissement personnel*](http://www.accomplissement-de-soi.org/epanouissement_personnel.php)*- [Ebook de developpement personnel](http://www.accomplissement-de-soi.org/ebook-developpement-personnel.php" \o "ebook sur le developpement personnel) -*[*Autosuggestion*](http://www.accomplissement-de-soi.org/autosuggestion.php)

[*Sante*](http://www.accomplissement-de-soi.org/guerir-les-maladies.php)*-*[*Psychologie*](http://www.accomplissement-de-soi.org/psychologie.php)*-*[*Gestion du stress*](http://www.gerersonstress.org/)*- [Methode de relaxation](http://www.methode-de-relaxation.fr/" \o "Methode de relaxation) -*[*Confiance en soi*](http://www.gagner-confiance-en-soi.com/)*-*[*Développement personnel*](http://www.methode-developpement-personnel.com/)

[*Sophrologie Pratique*](http://www.sophrologie-pratique.fr/)*-*[*Gestion du stress*](http://www.gestion-du-stress.org/)*-*[*Maitrise de soi*](http://www.accomplissement-de-soi.org/maitrise-de-soi.php)*-*[*Développement personnel*](http://www.accomplissement-de-soi.org/developpement-personnel-connaissance-de-soi.php)*-*[*Gestion du stress*](http://www.gerersonstress.org/stress/gestion-du-stress.php)

[*Stage de yoga*](http://www.accomplissement-de-soi.org/stage/stage-de-yoga.php)*|*[*Stage bien-etre*](http://www.accomplissement-de-soi.org/stage/stage-bien-etre.php)*|*[*Stage confiance en soi*](http://www.accomplissement-de-soi.org/stage/stage-confiance-en-soi.php)*|*[*Stage de méditation*](http://www.accomplissement-de-soi.org/stage/stage-de-meditation.php)*|*[*Stage de relaxation*](http://www.accomplissement-de-soi.org/stage/stage-de-relaxation.php)*|*

[*Stage de sophrologie*](http://www.accomplissement-de-soi.orgstage/stage-de-sophrologie.php)*|*[*Stage de dévelopement personnel*](http://www.accomplissement-de-soi.org/stage/stage-developpement-personnel.php)*|*[*Stage anti-stress*](http://www.accomplissement-de-soi.org/stage/stage-anti-stress.php)

Vous aurez gagné confiance en vous et porterez un regard neuf sur votre personne toute entière. Réconciliée avec vous-même, vous saurez écouter votre corps et adapter vos comportements en fonction de ce dont vous avez besoin.

exercices de **sophrologie**. Bien plus qu’une méthode de relaxation, la sophrologie contribue à redécouvrir son corps, à le connaître et à l’accepter. Cette pratique peut être une solution efficace pour lutter contre le stress et la fatigue, deux facteurs qui peuvent générer une prise de poids.

“La sophrologie est une discipline spécifique du domaine des Sciences Humaines. Elle utilise une méthodologie originale et un ensemble de techniques destinées à mobiliser de façon positive les capacités et ressources qui existent en tout être humain, visant ainsi à renforcer les structures saines de la personne. Elle permet de donner naissance à de meilleures possibilités d’adaptation aux nouvelles conditions de vie en société. Très largement utilisée dans le domaine clinique et thérapeutique, la Sophrologie présente aujourd’hui un caractère social, préventif et pédagogique qui s’adresse à chacun, de la préparation de la naissance jusqu’à l’accompagnement en fin de vie.”

**la Sophrologie est une méthode pratique destinée à mobiliser tous les potentiels de l’être humain. Elle est le fruit des multiples recherches de Pr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre espagnol, dans le domaine de la conscience humaine.   
Située au carrefour entre les progrès de neurosciences occidentales et la sagesse millénaire de l’Orient, la Sophrologie est une méthode basée sur la respiration, la détente, des mouvements du corps et la visualisation mentale.   
La pratique de ses techniques, active de façon positive les ressources internes de l’individu afin de renforcer les structures saines de sa personnalité et développer ainsi de meilleures facultés d’adaptation face aux conditions de la vie actuelle.   
A ses débuts, dans les années 60, l’usage de la Sophrologie fût réservé exclusivement au domaine médical. Depuis lors, l’intérêt vers la Sophrologie n’a cessé de croître. Elle est aujourd’hui largement répandue en France comme dans d’autres pays européens dans les domaines social et préventif notamment dans le cadre de préparation à la naissance et à la parentalité au sens plus large.**

**la Sophrologie** est une méthode pratique destinée à mobiliser tous les potentiels de l’être humain. Elle est le fruit des multiples recherches de Pr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre espagnol, dans le domaine de la conscience humaine.

Située au carrefour entre les progrès de neurosciences occidentales et la sagesse millénaire de l’Orient, la Sophrologie est une méthode basée sur la respiration, la détente, des mouvements du corps et la visualisation mentale.

La pratique de ses techniques est basée sur l'entraînement musculaire, respiratoire et mental. Elle apporte une détente durable et active de façon positive nos ressources internes face aux différents événements de la vie.

Si à ses débuts, dans les années 60, l’usage de la Sophrologie fût purement médical, depuis lors, elle s'est progressivement ouvert vers d'autres domaines à caractère social et préventif.

Les indications pour l'entraînement à la Sophrologie sont multiples notamment en tant qu'un outil de prévention et un complément de traitement des problèmes fonctionnels liés au stress : difficultés respiratoires, asthme, allergies, troubles digestifs, mal-être, anxiété, angoisse, fatigue, troubles du sommeil…

La Sophrologie permet d’élever son seuil de tolérance à la douleur, de garder son autonomie et de ne pas perdre le contrôle lors d'une situation stressante. Elle aide à se préparer pour être dans les meilleures conditions pour une [future naissance](http://www.sophromaman.com/) ou une intervention, un examen ou une épreuve sportive…

**Accessible à tout âge, la Sophrologie s’adresse aux adultes, adolescents ou enfants. Les séances de Sophrologie sont utiles pour :**

* toute Personne qui désire apprendre à mieux gérer les effets néfastes du Stress au travail et dans sa vie de tous les jours ;

* les personnes souffrant d'un mal-être global : manque de confiance, fatigue, lassitude, irritabilité, difficultés de concentration, baisse de motivation et d'élan vital ;

* les[futures Mamans](http://www.sophromaman.com/)(préparation à la naissance, accompagnement pendant la grossesse, difficultés liées à l'allaitement, problèmes d'infertilité... ) ;

* les personnes souffrantes (préparation à une intervention chirurgicale, gestion de la douleur chronique) ;

* les étudiants (optimisation du travail durant les périodes de révision préparation mentale aux épreuves orales et écrites) ;

* le Personnel Naviguant ou les personnes soumises aux horaires décalés qui souhaitent mieux gérer les multiples effets liés aux décalages horaires, les rythmes irreguliers, les sollicitations intenses du métabolisme ou à la conscience du facteur risque de certains postes...

* les artistes et les musiciens (gestion du trac, préparation aux concours et auditions, stimulation de la créativité) ;
* les sportifs professionnels (préparation aux compétitions et épreuves, renforcement de l'esprit d'équipe) ;

* les personnes en phase de réorientation personnelle ou proféssionnelle (projection positive dans le futur professionnel, préparation à l’entretien d’embauche) ;

* les personnes souhaitant arrêter de fumer ou ayant du mal à suivre un régime alimentaire
* ainsi que

*La Sophrologie peut être pratiquée en complément d’un suivi médical mais en aucun cas ne saurait s’y substituer. En cas de doute, parlez-en à votre médecin****.***

**LE DIALOGUE INTERIEUR  
Qui suis-je ?  
Mieux se connaître pour s'aimer, évoluer et guérir.**  
  
Tout à l'image des différentes personnes qui nous entourent, notre environnement intérieur est constitué de multiples facettes : " le protecteur, le gentil, l'activiste, le perfectionniste, le critique, le séducteur, le clown, la victime, l'enfant intérieur... "  
  
Le dialogue intérieur est un excellent outil de croissance personnelle, qui nous donne l'occasion de les conscientiser, les observer sans jugement, les reconnaître, les nommer, les comprendre et travailler avec elles de manière créative.  
  
Chacune de ces sous-personnalités, a pour rôle de rayonner la vie, la joie, l'amour, l'abondance, le succès, pour notre épanouissement personnel et collectif. Mais si notre vie n'est pas le reflet d'un climat d'harmonie, de bien-être et d'unité, c'est le signe que quelques unes de ces facettes expriment alors un désaccord, des blessures, des besoins non pris en considération.  
  
Apprendre à reconnaître et à dialoguer avec ces parties de nous-mêmes, éveille notre capacité à expérimenter la vie autrement pour intégrer un espace de douceur, de tolérance et de respect de soi.

|  |
| --- |
| La cohésion d'une équipe est la résultante de sa capacité à travailler ensemble au service d'un projet commun. |
| *Les objectifs visés sont :*    * Co-construire un Projet d'équipe (et/ou bien le revisiter à travers des points d'étape du type : Bilan/ Lancement annuel) * Co-définir les règles de fonctionnement et les rituels de communication facilitant * Décliner des périmètres de responsabilités connus et partagés de tous, ainsi que des missions transverses * Conjuguer les différences de chacun au profit de l'objectif collectif   Des aspects de créativité, d'activité sportives, ludiques, de découverte de jeux collectifs peuvent être organisés en complément du déroulé pédagogique défini afin de consolider (ou d'établir) des liens relationnels contributeurs incontournables de l'efficacité d'une équipe.  **La démarche** comprend des méthodologies basées sur un travail simultané sur la personne, son rapport à son entourage professionnel et ses objectifs et projets en cours. Il s'agit d'accompagner les changements, les prises de conscience et les deuils. On utilisera les aléas comme matériau de travail afin d'utiliser l'énergie présente et de respecter la personne. Enfin, nous aurons le souci de gérer le transfert et de développer l'autonomie du coaché tout au long et au terme du cycle d'accompagnement. |

L'abeille pense qu'elle visite les fleurs pour en retirer le miel... Elle ignore qu'elle pollinise les tomates!