iOnglet 3 supprimer je suis un patient remplacer par SERVICES AUX PARTICULIERS

**SOUS CHAPITRES :**

1. **JE SUIS UN PARTICULIER**
2. **FAMILLE**
   1. **ENFANT**
   2. **PARENT**
   3. **THERAPIE FAMILIALE**
3. **ECOLES tbd emilia**
4. **TRAVAIL**
5. **RETRAITE**
6. **Ex tamalous =Champs d’intervention du Centre santé et mieux-être à renommer dans onglet 4 soins**
7. **Centre de thérapies et formation supprimer et mettre dans onglet4 les soins**
8. **THERAPIES COACHING A ~~DISTANCE + liste des THeRAPEUTES~~ ONGLET 4 SOINS**

**Base line : Equilibre, Santé et Qualité de vie à l'école, au travail, en famille, à la retraite...**

**Que vous apporte le centre Sophrokhepri ?**

* De l'écoute, de la disponibilité, de la réactivité pour la prise de rendez-vous à un agenda en ligne des thérapeutes.
* Des prises en charges à distance
* La confidentialité
* Une approche pédagogique et holistique
* Une équipe pluri et interdisciplinaire

Introduction (mot à ne pas écrire°

En fonction de vos besoins, de votre âge et de vos soucis, SophroKhepri vous propose de participer à des séances en groupe ou de bénéficier d’un entretien individuel, tous deux apportant leurs avantages, il est possible si vous le désirez de suivre conjointement ces deux types de séances.

Sommaire

Soins proposés (lien page 7 dans thérapies)

Prendre Rendez-Vous (lien avec outil Saas)

Tarif des séances

Liste des thérapeutes

Nous contacter

La vie du centre

Formation

Supprimer les mots = chapitre Enfants

Remplacer par FAMILLE

Base line : SophroKhepri, unité spécialisée dans la précocité intellectuelle

Notre équipe permet d’envisager sereinement des solutions afin de retrouver au sein de la cellule familiale des relations harmonieuses. Conscients des tensions internes, nous mettons tout en œuvre pour vous aider à retrouver l’équilibre.

Depuis une quinzaine d’années, Evelyne spécialiste en sophrologie et thérapies intégratives accompagne efficacement les traitements et les séances du psychologue, de l’orthophoniste ou du psychomotricien de votre enfant. SophroKhepri propose avec son équipe:

* Bilan et diagnostics
* Thérapies familiales
* Thérapies à distance
* Thérapies ou disciplines : sophrologie, kinésiologie, psychologie, naturopathie,…
* Orientations scolaires
* Coaching parental
* Stages
* Réunions : Café des parents

LES PARAGRAPHES ENFANTS PRECOCES ET PRE ADOS REGROUPES ET CORRIGES

**ENFANTS PRECOCES ET PRE-ADOLESCENTS**

**La précocité de l’enfant**

Un enfant précoce n’a pas systématiquement de soucis à s’adapter. En revanche, quand le système scolaire ne convient pas à tous, il est important d’être attentif aux signaux de démotivation, d’échecs scolaires au pire de décrochage. Réagir rapidement durant ces caps cruciaux de leur vie permet d’échapper à d’éventuelles situations précaires à l’âge adulte.

|  |
| --- |
| **Aujourd’hui 12% des enfants sont en décrochage faire lien hypertexte ave le lien** [http://www.education.gouv.fr/archives/2012/refondonslecole/wp-content/uploads/2012/09/consulter\_la\_comparaison\_internationale\_sur\_le\_decrochage\_scolaire1.pdf](http://www.education.gouv.fr/archives/2012/refondonslecole/wp-content/uploads/2012/09/consulter_la_comparaison_internationale_sur_le_decrochage_scolaire1.pdf%20)  Un tiers des enfants précoces ont des difficultés psychologiques ou intellectuelles faire lien hypertexte avec le lien <http://eduscol.education.fr/cid59724/eleves-intellectuellement-precoces.html> |

**Un suivi personnalisé**

Les enfants précoces sont vite envahis par tous leurs affects et deviennent prisonniers de l’immédiateté de leurs émotions sans pouvoir relativiser. La sophrologie, en parallèle du suivi médical va favoriser la détente et l’apprentissage du lâcher prise. Ils vont ainsi apprivoiser les tensions et les peurs. Cela leur permet de mettre en valeur le trésor de ressources, de potentiels, de valeurs, de qualités intrinsèques, de développer la confiance, l’estime de soi, la concentration et le « s’autoriser à… oser, s’accepter ».

Grâce à cette prise en charge globale et collaborative entre les thérapeutes et médecins, l’enfant, le préado, l’adolescent et jeune adulte deviennent à l’aise dans leur environnement relationnel et scolaire, comprennent la raison de leur sentiment de mal-être et peuvent s’épanouir librement.

Stages proposés : Heureux dans sa vie – à mettre dans le tableau des stages et mettre vers la vie de centre Onglet2 puis stage

La sophrologie aide à mieux se concentrer, à s’endormir. Il bénéficie des bienfaits d’un sommeil réparateur, il se sent bien dans son corps… Il ne subit plus le stress et arrive à s’adapter à une situation de changement d’ordre scolaire ou familial. Pour être à même de mieux aider votre enfant, votre sophrologue peut vous recommander une psychologue pour effectuer un bilan afin d’orienter les soins sophrologiques.

**Adolescents et jeunes adultes**

Stages proposés : Stress et confiance en *soi* à mettre dans le tableau des stages et mettre vers la vie de centre onglet2 puis stage

Objectifs :

Apprendre à mieux gérer le stress et retrouver confiance en soi. Les stages de préparation d’examen et de maîtrise de l’émotivité permettent de passer en toute sérénité n’importe quelle épreuve écrite ou orale, être serein pendant un concert ou une audition… Votre enfant peut se libérer de ses tensions, trouver une attitude et une façon de parler personnelles grâce auxquelles il se sent à l’aise.

Méthodes utilisées :

Comprendre le phénomène du stress et les émotions personnelles associées. L’adolescent mesure l’impact de son anxiété sur son organisme. Il connaît les solutions qui lui permettent de relativiser l’épreuve et de l’envisager en toute sérénité. Les stages ludiques et pédagogiques sont conçus pour améliorer la posture corporelle et mentale, le positionnement de la voix…, et font découvrir des techniques pour se relaxer et travailler la respiration.

~~CHAPITRE~~ PARENTS

**Aider les parents**

SophroKhepri vous aide à accompagner la croissance et le développement de vos enfants sans vous épuiser à la tâche. Vous pouvez ensuite utiliser à la maison toutes les techniques sophrologiques et pédagogiques acquises. Grâce aux stages, aux échanges avec les autres parents, vous prenez du recul, vous envisagez de nouvelles manières positives d’interagir avec votre enfant au quotidien.

**Relation parent / enfant**

Grâce à la sophrologie, vous harmoniser votre relation avec votre enfant. Vous lui apprenez calmement à reconnaître lui-même les limites à ne pas dépasser. Vous faites la part des choses vis-à-vis du système scolaire. Vous comprenez les choix d’orientation de votre enfant ou ceux proposés par les spécialistes. Apaisé par des pensées positives, vous appréciez tous les moments passés avec lui.

**Adultes à haut potentiel**

Qu’est-ce qu’un «haut potentiel» ?

Un adulte à haut potentiel a beaucoup d’idées mais pas toujours l’énergie pour aller jusqu’au bout. Il doit souvent renoncer à ses projets car ils ne sont pas adaptés à ses moyens. Il est spontané, distrait, impulsif et n’arrive pas à mener une vie tranquille tant il aime la nouveauté. La tendance au surmenage, au perfectionnisme, la procrastination et une certaine sensibilité émotionnelle sont caractéristiques chez les personnes «à haut potentiel».

**La solution de la sophrologie**

La sophrologie vous aide à transformer vos diverses impulsions en énergie positive et à reprendre le contrôle de votre vie. Nos stages vous donnent la possibilité de rencontrer d’autres personnes avec les mêmes expériences, ayant vécu les mêmes situations que vous. L’accompagnement individuel ou collectif vous aide à repartir sur de nouvelles bases. Vous n’avez plus l’impression d’être sans cesse dans une impasse et le sentiment d’être frustré.

THERAPIE FAMILIALE

TBD

ECOLE

TBD DEMANDER Emilia

TRAVAIL

Vous n’arrivez plus à supporter votre travail ? Vous êtes proche du burnout ? **SophroKhepri** met en place de nombreux stages de sophrologie destinés à résoudre les situations professionnelles difficiles. Des exercices spécifiques, des séances individuelles ou en groupe vous permettent de prendre du recul et de vous apaiser.

**Comment aller mieux au travail ?**

Les stages que vous propose **SophroKhepri** vous offre l’opportunité de parler de vos soucis professionnels en dehors de l’entreprise. N’attendez pas le burnout pour rechercher des solutions. Spécialiste de la psychologie du travail et de la sophrologie, notre Centre vous aide à retrouver vos marques, vous reconstruire et à soulager votre mal-être, votre épuisement.

**Les objectifs**

**Une qualité de vie au travail et mieux-être**

Vous analysez les situations auxquelles vous êtes confrontés. Vous prenez du recul, vous changez d’angle de vue pour aborder le problème. Vous vous détendez, vous vous libérez des tensions et reprenez confiance en vous. Vous retrouvez votre sérénité et gérez de manière positive toutes les situations professionnelles et personnelles.

**La méthodologie des stages : à lier onglet 2 la vie du centre onglet2 stages**

Les stages gestion du stress sont composés de 8 séances de 3 heures.

1. Stages apports théoriques sur les effets physiologiques et cognitifs du stress. Vous travaillez en petits groupes. Vous réfléchissez ensemble aux solutions de divers problèmes.
2. Développement personnel Retrouvez votre assurance : **SophroKhepri** propose régulièrement des stages pour retrouver votre assurance, peu importe l’âge et l’expérience. Vous réfléchissez en groupe à des solutions pour vous sortir de situations personnelles ou professionnelles délicates. La sophrologie vous soulage des tensions que vous subissez ou que vous vivez sur le plan psychique ou physique. Vous arrivez à contrôler vos émotions, votre stress... Vous retrouvez votre bien-être et profitez de la vie.
3. Un ensemble d’exercices de méditation et de relaxation. Vous êtes également amener à découvrir une technique de libération émotionnelle : l’EFT. De la sorte, vous pouvez enfin vous détendre et rééquilibrer vos énergies. Vous apprenez à comprendre les mécanismes du stress et à les contrôler. Vous partagez votre expérience avec d’autres personnes et trouvez ensemble des moyens d’avoir à nouveau confiance en vous.

**Désolée mais changer les photos ☺**

LA RETRAITE

Enlever le mot INTRO : et les photos aussi on est à la retraite à partir de 60 ans voir moins cf. Raymond Poulidor, c’est d’actualités ☺

La retraite approche et vous avez peur de ne pas être prêt ? Vous n’êtes pas sûr de savoir comment gérer cette nouvelle étape de vie ? Les stages de **SophroKhépri** vous aident à préparer cette transition toute particulière. Vous pouvez envisager cette nouvelle vie en toute sérénité et en profitez pleinement.

**Le stage**

**Vivre mieux sa retraite**

Les stages de préparation à la retraite s’adressent aux personnes bientôt ou déjà retraitées. Ils vous permettent de préparer et de vivre cette nouvelle étape dans votre vie en toute sérénité. Vous apprenez à laisser progressivement de côté votre vie professionnelle, vous ne pensez plus sans arrêt à votre ancienne entreprise. Vous vous définissez d’autres priorités et découvrez de nouvelles activités, une nouvelle situation sociale… Vous profitez enfin réellement de votre temps libre.

**Objectifs**

Le stage de **SophroKhépri** a pour but de vous aider à anticiper la transition vers cette nouvelle phase, à vous préparer autant physiquement que psychologiquement. Les séances se déroulent en groupe et vous permettent d’échanger avec des personnes vivant la même expérience que vous. Vous définissez de nouveaux projets et les moyens pour atteindre vos nouveaux objectifs. Vous envisagez vos futures interactions relationnelles, et surtout éviter l’isolement.****

**Préparer la transition entre la fin de carrière et le début de la retraite**

**Travailler sur les changements de rythme, d’emploi du temps :**

Se reconnecter à son intuition, ses valeurs existentielles.

**S’interroger sur son image, sa nouvelle posture sociale :**

Se recentrer sur soi, se libérer de ses émotions négatives.

**Trouver ses nouvelles priorités :**

Se sentir vivre à travers de nouveaux projets, activités. Acquérir une nouvelle énergie.

**Réfléchir à son nouveau réseau social :**

Retraite ne doit pas vouloir dire isolement, retrait relationnel, bien au contraire. Déverrouiller ses blocages

Sommaire à gauche dans le site :

Vie du Centre (lien page)

Nous contacter

Prendre rendez-vous (renvoi page contact)

Lien vers les stages (formation de la vie du Centre)