

SITE SOPHROKHEPRI - SUGGESTIONS

ACCUEIL

Personnellement, j'enlèverais le petit R...

« Je suis un professionnel de santé » : 2 espaces entre « de » et « santé » ?

« Sophrologie... » : J'ajouterais « manuelles ou énergétiques » après « thérapies » et je mettrais « Précocité Intellectuelle » à la ligne à côté de l'orientation scolaire.

L'objectif de **SophroKhepri** est d'offrir un espace ouvert de pratiques de thérapies **paramédicales** par une stratégie d'intelligence collective pour

- Thérapeutes
- Professionnels de santé
- Particuliers
- Entreprises

Attention à l'usage du terme qui est réservé aux professionnels de santé paramédicale : infirmiers généralistes et spécialisés et filières de rééducation (psychomot, orthophonistes, ergo et kinés).

Dans ce contexte, SophroKhepri se veut une passerelle interactive proposant :

- Une approche holistique de la personne (multi-dimensionnelle et individualisée)
- Un **diagnostic** personnalisé
- Un accompagnement pédagogique
- Des techniques thérapeutiques complémentaires à la prise en charge conventionnelle
- Un suivi à distance

Idem : terme réservé aux médecins... « Evaluation personnalisée » serait moins risqué.

Par cette démarche intégrative, **SophroKhepri** invite les professionnels de la santé (**des secteurs médicaux et paramédicaux**), à rejoindre son pôle santé d'expertise pluri et interdisciplinaire et également, à rejoindre les acteurs du changement de paradigme qui s'opère aujourd'hui dans le secteur de la santé.

Ca laisse entendre que seuls les médecins et paramédicaux tels que listés plus haut sont admis dans le centre...

LE CENTRE – INTRODUCTION

SophroKhepri est un lieu d'opportunités où toutes les médecines (techniques de soins) se parlent afin de créer des communautés de pairs, de partager connaissances, compétences, bonnes pratiques pour une offre globale d'actions de prévention. Cette mixité professionnelle favorise l'échange d'informations, la gestion des risques de souffrance et **permet de proposer** les soins nécessaires., ainsi

que la gestion des diagnostics, Elle facilite la prise en compte globale des évaluations et favorise le de développement personnel et son accompagnement adéquat.
Les thérapies sont individuelles ou collectives en cabinet ou à distance.

Ce centre a la particularité d'offrir une **Unité spécialisée Enfants Précoces** et adultes surdoués en difficulté *avec diagnostics de la ayant fait l'objet d'un diagnostic médical de* précocité intellectuelle et/ou de TDAH.

L'objectif de **SophroKhepri** est d'offrir un espace ouvert de pratiques de thérapies alternatives et paramédicales par une stratégie d'intelligence collective, auprès des particuliers, des entreprises, aidants familiaux et autres professionnels de santé dans les domaines de la mesure et de la **[esp] gestion du stress, des chocs émotionnels, des dépressions, de la gestion des conflits...** Le centre propose donc une offre complète de promotion de la santé, avec une orientation particulière concernant la qualité de vie au travail et les bilans de compétences pour **les** adultes.

SophroKhepri est un Centre de santé et de mieux-être où les thérapies et les pratiques psycho-corporelles-énergétiques agissent sur le psychisme par l'intermédiaire du champ énergétique corporel.

Les indications thérapeutiques :

- Traitement du stress post-traumatiques et souvenirs douloureux
- Deuil
- Dépression
- Burn-out
- Troubles anxieux
- Phobies
- Obsessions
- Affections psychosomatiques
- Douleurs physiques
- Ruptures
- Relation intra-utérine avec l'enfant, **difficulté maternelle**
- Sentiment d'abandon
- Toute perturbation émotionnelle

La vocation du centre est de permettre :

Aux thérapeutes

De profiter du centre pour exercer en réservant des espaces de travail équipés et accessibles par une utilisation sans contrainte. Des comités de co-working animent le développement de leur activité.

De bénéficier d'un espace de travail équipé et accessible à utiliser sans contrainte dans un esprit de co-working facilitant le développement de leur activité.

Aux particuliers

De bénéficier de services d'experts au sein de ce pôle santé et mieux-être multi-intervenants en :

- Psychologie - Sophrologie - Thérapies brèves - Précocité intellectuelle
- Orientation scolaire - Bilan professionnel
- Conseils, accompagnement et formations
- Gestion de crise
- Gestion des émotions et du stress
- Gestion des risques psychosociaux

- Développement personnel

Aux entreprises



- D'avoir un conseil en stratégie sociale, management du changement et communication
- Concrètement, nous aidons les entreprises à construire un management de la santé, en l'intégrant aux projets et aux enjeux de l'entreprise par un accompagnement spécifique auprès :
 - des équipes de direction pour accompagner leur dynamique humaine
 - des équipes des Ressources Humaines, pour proposer des actions de prévention et de communication, leviers d'un bon climat social
 - des managers pour les orienter vers une posture managériale leur permettant de prévenir les risques psychosociaux au sein des équipes
 - des collaborateurs pour les aider à mieux se connaître en situation de stress (gestion de conflits, capacité de récupération, vigilance, aptitudes relationnelles)

Aux professionnels de santé

- Se former en développement personnel pour exercer sans s'épuiser et sans stress
- Améliorer la relation avec les malades
- Apprendre à savoir préserver son équilibre psychique dans le cadre de la relation aidants/malades **soignant/soigné**
Sophrokhepri propose plusieurs formules d'accès aux soins : thérapies individuelles ou/et collectives en cabinet ou à distance avec prise en charge par **depuis** notre **plate-forme** téléphonique et/ou web.

LE CENTRE – QUI SOMMES-NOUS

Evelyne

Présidente Directrice Générale

Sophrologue thérapeute intégrative, doublée d'une compétence commerciale (Ecole de commerce et Master en sophrologie, pratique thérapeutique liant le corps, les émotions, les flux énergétiques et le mental). 15 ans dans les R.H. en entreprise et 15 ans de conseil, coach interne et thérapeute. Je marque[,]mes 30 ans d'expériences en créant le Centre du Mieux-être **SophroKhepri**, Centre de sophrologie et de thérapies intégratives. Je **mûris** ce projet depuis 10 ans, quand j'ai eu moi-même des difficultés à trouver efficacement un thérapeute adapté. J'étais face à une offre dispersée, avec une multitude de spécialistes, souvent injoignables. Et quand, j'ai voulu m'installer à mon tour, il a été très difficile de trouver un cabinet partagé, au bon endroit et au bon prix

LE CENTRE – NOS VALEURS

De manière générale, nous avons intérêt à remplacer le terme de « diagnostic' par celui d' »évaluation »...

La culture d'entreprise est liée à la perception du travail de la dirigeante. Un des principes est de faire vivre le centre dans un esprit de management collaboratif avec une mutualisation des moyens et des outils *de diagnostic d'évaluation* en synergie avec les intervenants. Le centre est un lieu de partages et d'échanges de pratiques pluridisciplinaires pour faciliter la coordination et répondre à la complexité du processus d'accompagnement ancré dans une démarche holistique.

LE CENTRE – NOS SPECIALISATIONS

Conseil, accompagnement et formations, gestion de crise, gestion des émotions et du stress, gestion des risques psychosociaux, développement personnel et [l']unité spécialisée EIP (Enfants Intellectuellement Précoces)

Les symptômes fréquemment constatés :

- Troubles du sommeil, difficulté à "mettre en veille" son mental.
- Troubles de l'alimentation, surtout des phobies alimentaires.
- Troubles du comportement **rus** principalement à l'incompréhension à laquelle ils se heurtent. Cela peut se traduire par des maux de tête, douleurs au ventre, eczéma, anxiété, hyperactivité, tocs, bégaiements ou encore diverses addictions.
- Troubles psychomoteurs comme la dysgraphie...
- Troubles relationnels et difficultés d'adaptation ; difficulté à se faire des copains, phobie de l'école...

Adultes à haut potentiel

Les symptômes fréquemment constatés à l'âge adulte :

- Renoncement
- Perfectionnisme

- Manque de temps, [esp] d'organisation
- Sensibilité émotionnelle
- Distraction
- Perte d'objets
- Impulsivité
- Submergé par le superflu
- Surmenage
- Humeur changeante
- Se remettre en cause excessivement
- Procrastination

BURN-OUT

Un accompagnement des personnes en souffrance professionnelle ou personnelle avec une formule de stages de deux jours ou de plusieurs séances collectives de 2h30, avec possibilité de séances individuelles.

LA VIE DU CENTRE

ADI (Ateliers Découvertes Interactifs)

SERVICES AUX PARTICULIERS

Que vous apporte le centre SophroKhepri ?

- De l'écoute, de la disponibilité, de la réactivité pour la prise de rendez-vous sur agenda en ligne des thérapeutes
- Des prises en charge[s] à distance
- La confidentialité
- Une approche pédagogique et holistique
- Une équipe pluri et interdisciplinaire

SERVICES AUX PARTICULIERS – SOINS – THERAPIES COMPLEMENTAIRES - EFT

EMOTIONNAL (1 seul M)

Qui est le « je » qui s'exprime ?

Sur le menu côté gauche : « iridiologie » au lieu d'iridologie

IRIDOLOGIE

De manière plus générale, il permet **renseigne** également une indication du **sur le** fonctionnement des différents systèmes du corps humain entre eux, ainsi que de **sur** l'état du système nerveux et des **sur les** carences éventuelles.

LOGIQUE EMOTIONNELLE

2^e paragraphe – 4^e ligne : un S en gras.

Très sympa le site de Carole ! 😊

NATUROPATHIE

Quand consulter un naturopathe ?

- Lorsque [que] vous souhaitez faire un bilan de santé (iridologie, bilan d'hygiène vitale, bilan alimentaire, gestion du stress, remise en forme) afin de comprendre votre terrain (tendances, fragilités, etc.[...]) et de mettre en place un véritable programme d'hygiène de vie adapté à votre personnalité et axé sur le soin et/ou la prévention.
- En complément de vos traitements allopathiques, afin d'optimiser vos chances de guérison[s] et, si besoin est, à mieux les supporter.

Le temps du conseil : à l'aide du bilan vital, votre programme d'hygiène vitale est proposé

- Un programme alimentaire et nutritionnel, où chaque point est expliqué et ajusté de manière à ce qu'il soit réaliste dès à présent. On ne parlera pas simplement de quantité, mais aussi de [la] qualité et de plaisir !

SOPHROLOGIE

Encore une phrase à la 1^{ère} personne en fin de page

Idem dans la page VOICE DIALOG

PAGE ENFANT PRECOCE

*"Le risque pathologique de l'enfant "surdoué" est favorisé par un diagnostic trop **tardif** et/ou par un environnement (famille-école) non sécurisant. Cet enfant est vulnérable, de par son hypersensibilité et son extra lucidité..."* Extrait du mémoire de thèse de J.LEGRAND

L'enfant intellectuellement précoce non identifié peut-être en échec scolaire, se montrer provocateur ou perturbateur, distrait, brouillon, ne faisant **que** ce qui l'intéresse. Néanmoins hypersensible, il est de nature anxieuse et commence à présenter des difficultés de comportement et de scolarité. Il peut être curieux, montrer certaines facilités, ce qui dérouté les parents et les enseignants qui ne comprennent pas ces paradoxes. D'où la **nécessité** d'un diagnostic précoce.

Le centre **SophroKhepri** propose des réponses adaptées à l'**évaluation** des enfants précoces (évaluation cognitive et de personnalité), bilans, suivis par des spécialistes de la précocité intellectuelle.

Toute personne désirant trouver **une écoute bienveillante** à **ses** interrogations sur la précocité intellectuelle **peut** contacter le centre au 0 973 67 35 45.

Page PARENTS

Relation Parent / Enfant

Grâce à la sophrologie, vous **harmonisez** 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.

Stages proposés : Heureux dans sa vie

La sophrologie aide à mieux se concentrer, à s'endormir. **Elle permet de bénéficier** des bienfaits d'un sommeil réparateur, **de se sentir** bien dans son corps... **Elle permet également de ne plus subir** le stress et **d'arriver** 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 un(e) psychologue pour effectuer un bilan afin d'orienter les soins sophrologiques.

Page TRAVAIL

Comment aller mieux au travail ?

Les stages que vous propose **SophroKhepri** vous **offrent** l'opportunité de parler de vos soucis professionnels en dehors de l'entreprise. N'attendez pas le **burn-out** 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.

1. 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.

Un ensemble d'exercices de méditation et de relaxation. Vous êtes également **amené** 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.

Page RETRAITE

La retraite

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 **SophroKhepri** vous aident à préparer cette transition toute particulière. Vous pouvez envisager cette nouvelle vie en toute sérénité et en **profiter** pleinement.

Le stage de **SophroKhepri** 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 **évitez** l'isolement.

Page SOINS – THERAPIE COACHING

On a encore du latin...

Page THERAPEUTES – Mutualisation de l'espace

Si vous optez pour votre propre cabinet ou cabinet partagé

Charges fixes trop importantes pour un démarrage ou une activité complémentaire

Prise de rendez-vous à gérer ou frais de gestion **administrative**

Gestion de partage de cabinet **compliquée** avec un ou plusieurs confrères [*difficiles*] (quels jours, quelles heures pour chacun ?)

Coûts de fonctionnements fixes et indépendants du nombre de consultations ou prestations (Abonnement électricité, chauffage, **téléphone**, impôts locaux...)

Frais d'installation, caution, aménagement et entretiens des locaux

Tarif prohibitif si zone d'accès facile et de chalandise

Frais fixes même pendant vos vacances ou absences

Enorme espace sous la fenêtre de saisie des coordonnées...

Quel forfait choisir ?

Pour une meilleure flexibilité, nous vous proposons la démarche suivante :

- Achetez le ou les forfaits que vous êtes sûr[s] d'utiliser en moins de 6 mois.
- Au bout de ces 6 mois, nous calculons quel forfait aurait été le plus adapté à votre utilisation.
- Nous calculons la différence du prix que vous auriez payé en choisissant ce forfait le plus adapté à votre consommation.
- Nous créditons votre compte de la différence.
- Par exemple, utilisez 18 forfaits Découverte pour bénéficier in fine des conditions du forfait Or en étant re-crédité de 360€.
- Pour mieux étudier votre cas particulier, découvrez le (*ci-dessous ?*)
- Le principe est de vous faire bénéficier des meilleures conditions même si vous avez acheté plusieurs petits forfaits.
- Après six mois d'utilisation du Centre où vous avez acheté plusieurs forfaits d'éventuellement différents montants, nous requalifions vos achats au tarif de la formule la plus avantageuse possible pour vous.
- Le solde de votre compte (montant non consommé) sera conservé mais non pris en compte pour le calcul de la recreditation.
- La différence de montant sera ajoutée sur votre compte SophroKhepri et utilisable immédiatement pendant une durée maximale de trois mois.
- Cette requalification ne peut être qu'à votre avantage.

A partir d'ici, identique aux 6 points précédents

- Pour mieux étudier votre cas particulier, découvrez le ci-contre
- Le principe est de vous faire bénéficier des meilleures conditions même si vous avez acheté plusieurs petits forfaits.
- Après six mois d'utilisation du Centre où vous avez acheté plusieurs forfaits d'éventuellement différents montants, nous requalifions vos achats au tarif de la formule la plus avantageuse possible pour vous.
- Le solde de votre compte (montant non consommé) sera conservé mais non pris en compte pour le calcul de la recreditation.
- La différence de montant sera ajoutée sur votre compte SophroKhepri et utilisable immédiatement pendant une durée maximale de trois mois.
- Cette requalification ne peut être qu'à votre avantage.

Page TRAVAIL – SE FORMER

SophroKhepri vous propose un ensemble d'exercices de méditation. Vous êtes également **amené** à découvrir une technique de libération émotionnelle : **L'EFT** .