**SEMINAIRES, TEAM BUILDING, INCENTIVE, EVENEMENTIEL**

* Augmenter la cohésion d'une équipe avec un programme de sophrologie conçu pour favoriser la communication et renforcer l'esprit d'équipe entre les collaborateurs
* Optimiser un séminaire en ponctuant la journée de séances pour récupérer de l'énergie, améliorer sa concentration, relâcher ses tensions...
* Introduire une séance de relaxation pendant une soirée d'entreprise

Une méthode facilement intégrable à l'entreprise :

* S'adapte au lieu de travail : une salle de réunion avec des chaises, aucun autre matériel à prévoir
* Pas de tenue vestimentaire particulière
* Ne provoque ni essoufflement, ni transpiration
* Se pratique dans les positions de la vie courante (debout et assis)
* S'exerce en groupe (4 mini – 12 maxi)
* Méthode utilisable par tous, dans le respect de la liberté de chacun
* **Pratiquée seule ou à plusieurs, la sophrologie est également présente en entreprise. Elle permet d’apaiser des situations de stress ou d’améliorer l’efficacité des équipes.**
* Tensions internes, objectifs difficiles à atteindre, entreprise en difficulté…La démotivation peut fragiliser une équipe. Grâce à l’intervention d’un sophrologue, celle-ci peut retrouver l’énergie perdue… Voici un exemple d’atelier réalisé en groupe.
* **La mise en condition**
* Le sophrologue propose tout d’abord aux participants de réaliser des mouvements respiratoires occasionnant un relâchement musculaire. Assis ou allongés, les membres du groupe, guidés par la voix du sophrologue sont amenés à se laisser aller. Ils se retrouvent assez rapidement dans un état de relâchement. Le rythme cardiaque baisse.
* **Le lâcher prise**
* Puis, le sophrologue réalise un tour de table avec des questions faisant ressortir les valeurs de chacun. Il s’agit ici, par des questions du type : « quelles sont les valeurs de l’équipe, quel est son moteur ? », de mettre en concordance les valeurs de chaque individu (en fonction de ses réponses) avec le reste de l’équipe.
* **Les retrouvailles**
* Enfin, lors d’une dernière phase, les collègues de travail sont invités à entrer en contact entre eux de façon ludique. Le sophrologue propose ce jeu : autour d’une table, un groupe de six personnes s’installe en ayant constitué deux équipes de trois. Une balle de ping-pong est placée au milieu de la table et le but du jeu consiste à réaliser un match, uniquement en soufflant sur la balle.
* Détente et rire permettent très vite de retrouver l’esprit de cohésion. De plus, cet exercice permet de travailler sa respiration et de sentir les perceptions de son corps !

**La sophrologie en entreprise**: Environ 20 % des salariés européens estiment que leur santé est affectée par des problèmes de stress au travail, je vous propose donc d'y remédier ! Je vous propose de participer aux réunions axées sur la prévention et le contrôle du stress au travail. La sophrologie en entreprise vous permettra de renforcer la cohésion d'équipe, d'améliorer les échanges de tous les jours et de dynamiser la créativité de vos employés.

**Séance individuelle en cabinet (tout public)**

* 1 heure : 60 euros

**Séance individuelle en cabinet : femmes enceintes**﻿

* 1 h 15 : 75 euros

Certaines mutuelles remboursent totalement ou en partie les séances de sophrologie sur présentation de facture. Renseignez-vous !

**Séance de groupe (12 personnes maximum).**

* 1 heure : 15 euros par personne

**Atelier (sur une demi-journée)**

* 3 heures : devis sur demande﻿﻿
* Mieux se connaître, pour mieux travailler ensemble
* Une équipe gagnante et performante
* Mobilisation autour d’un projet
* Séminaire de partage et récompenses
* Fédérer autour des valeurs de l’entreprise

Ces thèmes peuvent vous donner une idée de nos interventions, nous concevrons le module qui répondra à votre besoin aussi bien dans sa durée que dans son contenu.

**Dans quel but proposeriez vous aux salariés de votre entreprise des séances collectives de sophrologie ?**

**Apprendre à gérer le stress,
Harmoniser la cohésion d’équipe
Améliorer la santé physique et mentale
Augmenter  la créativité, la concentration, la mémorisation
Améliorer la prise de parole en public
Améliorer la motivation…**

La sophrologie permet ainsi une amélioration de la communication au sein de l’entreprise, une meilleure participation au travail en équipe, une diminution de l'absentéisme et un gain de productivité.

**Durée** : séance d’une heure chaque semaine, aux heures de votre choix (selon possibilités).
**Lieu** : au sein de votre entreprise dans une salle calme, équipée d’une chaise par personne.
**Nombre de personnes** : Maximum 10 personnes/groupe.
**Tarif** : le prix est établi de façon forfaitaire quel que soit le nombre de personnes par groupe. Il varie selon le nombre de séances lors de chaque déplacement.

N’hésitez pas à me contacter pour une proposition adaptée à votre demande.

«Tu me dis, j’oublie. Tu m’enseignes, je me souviens. Tu m’impliques, j’apprends»Benjamin Franklin

Il s’agit d’accompagner une équipe sur plusieurs mois pour :

* Développer une stratégie et la mettre en œuvre de façon opérationnelle
* Renforcer la cohésion d’équipe, développer la maturité de l’équipe, sur sa façon de travailler, de décider, d’interagir, de gérer les crises
* Améliorer les performances de l’organisation
* Aborder et gérer le changement positivement, assurer la pérennité des changements organisationnels mis en œuvre
* Elaborer un plan de travail concret, doté d’indicateurs de performance
* Améliorer la communication et les échanges, traiter des conflits entre membres de l’équipe

***Avec l'Investigation Appréciative***

**Investigation** : Explorer, poser des questions, découvrir de nouveaux potentiels et possibilités
**Appréciative** : Accorder de la valeur, reconnaître ce qu’il y a de meilleur autour de nous, percevoir les choses qui donnent vie aux organismes vivants (valoriser, estimer, honorer)

Dans une approche d’intervention traditionnelle, l’organisation est perçue comme une combinaison de problèmes à résoudre.
L’investigation appréciative n’occulte pas les problèmes, elle permet de les aborder autrement. L’organisation est alors perçue comme un «**réservoir de ressources** ».

* Apprécier et valoriser « **ce qui est**»
* Donner une vision de « **ce qui pourrait être** »
* Permettre un dialogue sur « **ce qui devrait être** » (vision commune du futur)
* Conduire à la **construction de plans d’actions** concrets partagés par tous

Cette approche permet de :

* Mener une ***démarche participative*** et constructive de définition et de réalisation de projet
* Développer une***forte motivation*** et implication optimale de l’équipe
* Identifier les ***points forts*** individuels et collectifs
* Créer une véritable***cohésion de l’équipe*** et augmenter les ***performances***
* ***Identifier*** de manière individuelle et collective les ***compétences à développer*** pour réaliser le projet

# Progression d’un petit groupe de sophrologie sur 9 mois

### Auteur : Malvina Girard

J'ai d’abord expliqué quelques notions importantes en sophrologie comme l'envie de faire en tant que démarche personnelle, l'intérêt de s'impliquer, la place de la volonté, l'intentionnalité, la bienveillance et le fait de ne pas forcer dans le but de vivre au mieux ces séances et d'en retirer les bienfaits. Ensuite, je les ai informés sur le déroulement des séances, l'importance d'évoquer tous les doutes, gênes et questionnement qu'elles pourraient avoir. Puis après ces mises au point et leurs accords respectifs, nous avons commencé une collaboration de 9 mois, soit 30 séances, où nous avons pu aborder les 4 degrés de la sophrologie.

J'ai tout d'abord consacré du temps à chaque séance, et ce pendant plusieurs semaines, à leur expliquer non seulement la méthode et les 4 degrés de la sophrologie mais aussi simplement le «comment et pourquoi» ça marche. Nous avons ainsi abordé la respiration et le diaphragme, la relaxation et ses bienfaits, la méditation et ses bienfaits, les phénomènes sensoriels, les émotions, le système nerveux avec le sympathique et parasympathique, le stress, le cerveau et ses fonctions, la visualisation, la pensée positive... Elles ont été réellement passionnées.
Chaque fois que je le peux, selon la séance que je propose, j'aime à rappeler ces notions ; elles comprennent concrètement comment et pourquoi ça fonctionne. Leur implication, leur motivation ainsi que les résultats obtenus s'en trouvent renforcés : au plus on s'implique, au plus on s'entraîne, au plus le processus mis en place sera rapide, efficace et les résultats concrets.
Je ne vais pas ici relater en détail toutes les séances proposées mais juste dire que :
- 9 semaines ont été consacrées au**1er degré** : relaxation autogène allongée, beaucoup de travail et d'informations sur la respiration abdominale, complète, cohérence cardiaque, S.R.S, signe-signal, objet neutre, 3 qualités fondamentales, Sophro-déplacement du négatif, neutralisation émotionnelle, relaxation différentielle.
- 9 semaines pour le **2ème degré** où nous avons abordé le positif avec la présence immédiate, le renforcement du positif, l'affirmation positive, la triple visualisation, le sourire intérieur, la tridimension du positif au quotidien, le souhait, avec en fin de chaque séance une futurisation (parfois le **souvenir d'avenir** en se rappelant simplement d'avoir fait une séance), la futurisation centrée sur un objectif, et l'énergie (avec la stimulation énergétique et la **sophro-dynagogie**).
- Puis le **3ème degré** pendant lequel nous avons poursuivi sur 8 séances le travail du positif mais cette fois-ci dans le passé avec toutes les sophro-mnésies telles que: sophro-mnésie libre, sophro-mnésie hyper-associative, 3 tiers de vie, sophro-intégration mnésique, visualisation élargie, Sophro-attention objet et fontaine de jouvence accompagnée d'une méditation pour finir.
- Enfin 4 séances du **4ème degré** où nous avons juste abordé : la sophro tridimension interne, la sophro-tridimension externe, les 4 invités, le sage.
J'ai été heureuse de constater que malgré leurs différences (la première élève était beaucoup dans le contrôle avec une réelle difficulté à se laisser-aller, la seconde mentalisait systématiquement tout ce qui se produisait en elle et la troisième, plutôt curieuse, ouverte et réceptive avait déjà effectué un travail personnel avec l'aide d'autres thérapies), elles avaient toutes puisé dans chaque degré ce qui leur convenait et ce dont elles avaient besoin sur le moment. Elles ont évolué à leur rythme prenant cet entraînement très au sérieux, poussant même, pour certaines, jusqu'à s'entraîner chez elle entre les séances.
En effet, après chaque séance, je reprenais un exercice dynamique ou une activation en leur rappelant leurs bienfaits et surtout en leur expliquant l'utilisation qu'elles pouvaient en faire dans leur quotidien (pour cela, je me suis beaucoup inspirée du merveilleux livre pratique de Thierry, « 35 plages de sophrologie »).
Pour le 1er degré, ayant 2 patientes avec beaucoup de pensées parasites, j'ai utilisé dans les **sophronisations de base** des évocations mentales comme dans la relaxation autogène, la **cohérence cardiaque** (un vrai plaisir), les 5 sens, la visualisation du lac, la feuille, la relaxation par les couleurs, des exercices dynamiques, des corporalisations. J'ai beaucoup guidé la lecture du corps et la détente mentale.
Parmi les **exercices dynamiques**, en plus de tous ceux que nous avions l'habitude d'effectuer en formation, j'ai particulièrement apprécié de leur proposer : l'enracinement corporel détaillé, le souffle paisible, le palming, le balancement latéral avec les bâillements, les exercices de relaxation différentielle.
Ce premier degré a été une véritable découverte pour elles et elles ont véritablement apprécié de vivre la relaxation et tout son éventail de sensations.
En second degré, j'ai continué dans les sophronisations de base à utiliser de temps en temps des évocations mentales comme «je suis tout à fait calme » ou «ma respiration est libre»..., la cohérence cardiaque. J'ai eu recours à la relaxation yoguique, à la séance ‘relaxation et intériorisation’, la rotation de conscience.
Leur ayant appris le Sophro-déplacement du négatif au 1er degré, j'aime leur proposer, pendant la **lecture du corps**, d'évacuer, si elles le souhaitent («si c'est juste pour nous») les sensations corporelles jugées désagréables, les tensions, les émotions, par les pieds, vers le sol.
Certaines ne peuvent pas envisager l'installation de la détente sans avoir préalablement évacué visuellement, en début ou en cours de relaxation, les sensations et tensions inconfortables. Pour les exercices dynamiques utilisés, je ne vais pas tous les nommer. Il y a bien sûr ceux du premier degré, ceux du second degré auxquels j'ai rajouté les **stimulations bilatérales**, certains exercices de dynagogie, le miroir, la conscience enveloppante. Elles ont également particulièrement aimé, après l'enracinement corporel, de prendre conscience de la gravitation terrestre, se sentir à leur juste place, à leur place légitime, ainsi que la conscience enveloppante (se voir de l'extérieur tout en ressentant de l'intérieur les exercices que nous effectuons), même si cela n'a pas été facile au début.
Comme pour le 1er degré, chacune a évolué à son rythme durant ces séances de 2nd degré, utilisant parfois les acquis du 1er degré pour approfondir leur détente en toute liberté et autonomie sans que je leur suggère quoi que ce soit. Et leurs retours ont été pour moi autant de moments enrichissants pour évaluer leurs cheminements, leurs préférences, leurs facilités et les difficultés sur lesquelles je devais un peu plus insister ou revenir ultérieurement.
Je constatais donc, au bout de 8 semaines de 2ème degré, qu'elles maîtrisaient bien certaines techniques comme le déplacement du négatif, la présence immédiate, les évocations mentales, la pensée positive, les respirations, les visualisations avec tout le travail du positif : souvenirs, images, visages aimés qu'elles corporalisaient, incorporaient et futurisaient. Cette période fut un véritable plaisir où je les voyais arriver pleine d'entrain, armées d'une image d'elles beaucoup plus positive, avec de nouvelles ressources qui leur donnaient envie de se projeter dans le futur. Mais c'est surtout de constater qu'elles arrivaient au quotidien, petit à petit, à tirer les bienfaits de tout ce travail entamé : plus calmes, plus détendues, sommeil amélioré, énergie retrouvée et cette capacité à voir le positif dans leurs vies:
- « Tu sais, maintenant, tous les soirs avant de m'endormir, je fais quelques respirations abdominales et je vois tout le positif de ma journée écoulée. »
- « Parfois le matin, avant de commencer ma journée, j'amplifie ce bien être (ou cette énergie) que j'ai au réveil et je le diffuse dans tout mon corps grâce à la respiration - comme nous l'avons fait plusieurs fois en séance - et je visualise ma journée avec ce bien être ou cette énergie. »
- « En fait, c'est simple et ça prend que 10 minutes. »
- « L'autre jour, j'ai passé un bon moment en famille. Avec mes enfants, on s'est pris un fou rire. Avant je ne me rendais pas vraiment compte de l'importance de ces moments. Et là d'un coup, pendant que je riais avec eux, j'ai pris soudainement conscience de ce que nous étions en train de vivre, de ce moment de bonheur. Alors je l'ai amplifié et je l'ai ancré...».
C'est d'ailleurs à cette époque que l'une d'entre elles, me demanda des séances en entretien individuel pour un problème particulier.

Avant d'entamer le 3eme degré, j'achève le 2ème degré par une séance de sophro-dynagogie d'**Yves DAVROU**. Elles se sentent pleine d'énergie, consolidées, confiantes pour continuer (ce sont leurs propres mots).
Nous abordons donc la méditation. Ce fut, pour toutes, une découverte précieuse de l'instant présent qu'elles ont acquis petit à petit au fil des séances. J'ai ponctué chaque séance d'une méditation, plus ou moins longue, qui leur permettait d'accéder plus facilement à l'acceptation de ce qu'elles vivaient.
Certaines ont spontanément ressenti le besoin d'entrouvrir les yeux pendant ces moments. Par toutes les sophro-mnésies, elles ont pris conscience de la valeur de leur passé, par la méditation, la valeur de l'instant présent.
Enfin le 4eme degré qui fut pour toutes une révélation, un grand moment de communion et de compréhension.
Elles ont particulièrement apprécié, dans les 2 séances de sophro-tridimension, d'ouvrir et de fermer les yeux, modifiant ainsi le regard qu'elles portaient sur elles-mêmes et sur le monde qui les entoure.
Pour l'une d'entre elles, ce fut la prise de conscience qu'elle devait changer de direction : ce qu'elle fit.
Ce fut un réel plaisir de faire de la sophrologie, de les accompagner sur ce chemin, ce fut un vrai moment d'échange et de partage.
Bien souvent, elles me remerciaient et étaient profondément étonnées des changements opérés depuis le début de notre rencontre. Je leur répétais que je leur avais juste permis de prendre conscience de tout ce potentiel, de tous ces trésors enfouis au fond d'elles-mêmes et de les réveiller. Le reste, ce sont elles et elles seules, qui l'ont acquis à leur rythme et selon leur intentionnalité.
Elles ont d'ailleurs évolué chacune différemment.

Pour moi aussi, ce fut une découverte où je me suis considérablement enrichie :
- en les observant,
- en les écoutant,
- en les voyant faire,
- en m'observant,
- en m'écoutant
- et en me voyant faire
Et chaque fois qu'un doute survenait quant au choix d'une séance, je revenais à mon intentionnalité de départ et fixais des sous-objectifs qui me permettaient d'atteindre finalement le but que je m'étais fixé.
Chaque doute, chaque tâtonnement et remise en cause m'ont permis de faire un pas supplémentaire.

**COACHING DE PERFORMANCE : ENTREPRISE**

Une entreprise performante est elle une entreprise qui sait motiver ses collaborateurs?
Comment atteindre la performance individuelle et collective?

**OBJECTIFS: Définir des objectifs de performance**

Mieux utiliser les ressources , talents , et valeurs.
Réussir les transitions professionnelles , les challenges.
sponsoriser pour développer le plaisir , la motivation , le désir de réussir.
Dynamiser la puissance , le leadership.
Développer son leadership , et piloter le changement.
Construire une équipe cohérente , cohésion d'équipe et motivation.
Savoir prendre la bonne décision.
Etre capable de gérer les attitudes comportementales difficiles (narcissiques , hyperactives , manipulatrices , rigides).
S'affirmer dans les relations professionnelles.S'exprimer avec aisance : prise de parole en public.
Piloter un projet.
MOTIVER SES COLLABORATEURS : être un sponsor prositif
accompagner avec écologie Selon la culture de l'entreprise.

**APPLICATIONS : Améliorer l'efficacité de vos collaborateurs**

Dynamiser la performance des équipes , cohésion d'équipe;
Gestion des conflits.
Dynamiser la confiance en soi, l'estime de soi.
Gestion du temps , des personnels , savoir déléguer
excellence en communication inter personnelle
Appliquer les talents , les points forts.

MISE EN APPLICATION DES MOYENS CONCRETS SUR LE TERRAIN,
DES ACTIONS , DES OPTIONS POUR LA REALISATION DE L'OBJECTIF IDENTIFIE AU PREALABLE AVEC LES COLLABORATEURS ET LA HIERARCHIE DE L'ENTREPRISE; VALIDATION ET CONTRAT D'ENGAGEMENT , TRIPARTITE : COACH COACHE ENTREPRISE.

Ecoute active , reformulation , synchronisation.
Savoir manager des hommes , piloter son évolution de carriere.
Générer une dynamique d'intelligence collective à travers des équipes performantes pour l'entreprise.
Concrétiser les 7 habitudes des gens très efficaces
La réussite d'une entreprise passe par la reconnaissance et l'identité de chacun.

EVALUATION DES RESULTATS , DE L'ATTEINTE DE L'objectif, validation des moyens concrets et de l'OBJECTIF.