Les bénéfices de la sophrologie

Au-delà de ces **effets immédiats de détente, de mieux être**, la sophrologie nous offre la possibilité d’un développement personnel et **d’accomplissement de soi**. Elle permet de**mieux nous connaître**et d’apprendre comment **utiliser concrètement nos ressources intérieures**et **notre potentiel tant au niveau personnel, sportif qu’au niveau professionnel**. Elle est un excellent moyen pour **retrouver confiance en soi**et **l’estime de soi**grâce à des pratiques de visualisation et d’imagerie mentale basée sur la respiration. Elle **agit sur l’esprit et le corps**.

 Nous sommes davantage **ancrés dans le moment présent**. Cela a pour effet de **décupler nos capacités d’assimilation, de concentration, de mémorisation**et le **développement de nos capacités créatives.**

La sophrologie nous aide à vivre plus sereinement des situations stressantes, inhabituelles en apportant une réponse simple, efficace et rapide par ses résultats. C’est une méthode scientifique créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo **accessible à tous (jeunes, adultes, femmes enceintes**…)

**En pratique des exercices pour :**

**Rééquilibrer ses humeurs**pour mieux communiquer avec son entourage amical, familial ou professionnel,

**Se libérer d’images**ou pensées négatives : pour **accroître son énergie créatrice**,

**Se recharger physiquement et mentalement**pour réussir un projet tant personnel que professionnel : permis de conduire, arrêt du tabac, performances sportives.

**Envisager positivement les évènements**: Bien vivre sa grossesse, un changement professionnel ou matrimonial, un nouveau lieu d’habitation.

**Eliminer**son stress, ses angoisses pour **augmenter sa motivation au travail, mobiliser ses compétences,**générer des pensées positives, prendre des initiatives dans son travail, sa vie quotidienne...

**Des exercices physiques dynamiques pour :**

* réapprendre à visualiser son schéma corporel, (grossesse, amincissement, anorexie…)
* apprendre à écouter les messages corporels et ainsi prévenir les signes avant coureurs de la maladie,
* libérer les tensions physiques et recréer un bon équilibre pour la santé,
* apprendre à se détendre naturellement,
* apprendre à respirer naturellement et profondément.

**Des exercices de visualisation pour :**

* retrouver l’harmonie entre le corps et l’esprit,
* lutter contre les maladies psychosomatiques,
* libérer des images positives,
* lutter contre les angoisses et anxiétés,
* se libérer des causes de stress.

## Déroulement des séances :

***Protocole :***La première séance en individuel est particulière car elle permet de faire connaissance avec le professionnel et de décider, ensemble, du travail à entreprendre au cours des autres séances.  Les autres séances en individuel ou en groupe concernent la mise en pratique des exercices, guidé par le sophrologue et la verbalisation des perceptions ressentis lors de la séance.

**En cabinet :** Les séances comprennent des exercices de détente ou dynamiques, pratiqués debout, assis ou couché.

Coût d’une séance individuelle de relaxation de 60mn  : 40 Є

**En entreprise :** L’entreprise d’aujourd’hui devient***« alliée et actrice du développement durable » en innovant dans sa gestion des ressources humaines grâce à la prise en compte autant que possible des besoins de l’entreprise et des salariés***.***La sophrologie est un outil d’évolution qui participe à la cohésion des équipes en favorisant la communication***au sein de celles-ci et***augmente l’investissement et les compétences de chacun***. Elle contribue à***l’apaisement des tensions entre les collaborateurs de l’entreprise et favorise le partage de valeurs communes.***

**LES MODALITES D’INTERVENTION (SUR DEVIS) :**

Plusieurs types de prestations peuvent être proposés après un entretien avec la personne réfèrente de la structure demandeuse (médecin du travail, DRH, salarié,…).

**Dans le but de :**
- **Cibler les besoins et les objectifs**(fréquence, durée, thème,…) de la prestation proposée au personnel de l’entreprise.
- **Proposer une réponse « sur mesure »**adaptée aux contraintes d’organisation professionnelle de l’entreprise et/ou familiales du personnel.

L’objectif premier est de réunir toutes les conditions favorables rendant possible l’accès à cet accompagnement pour le personnel. Cela est possible grâce à une relation de partenariat privilégiée avec mes  interlocuteurs afin de répondre au mieux et avant tout à la demande du bénéficiaire. Ainsi, en fonction de la demande je peux intervenir au sein de l’entreprise ou recevoir le personnel, individuellement dans mon cabinet situé au Mée sur Seine. Dans le cas d’une intervention individuelle, la démarche de la personne reste strictement confidentielle. Elle est libre et volontaire. Le salarié gère seul ses rendez-vous directement avec le sophrologue.

Les interventions peuvent prendre plusieurs formes :

* Des séances collectives de préférence hebdomadaire pour conserver le bénéfice des résultats et progresser régulièrement.

Les séances se déroulent au sein de l’entreprise sur un thème qui sera développé sur plusieurs séances. Par exemple « mieux se connaître et vivre mieux grâce à la sophrologie » ; faire un allié de son stress » ; « affirmer ses capacités »,…

Les séances en groupe comprennent des exercices dynamiques, pratiqués debout, assis ou couchés, adaptés à tous les cadres car l’intervention du sophrologue ne nécessite pas d’infrastructure spécifique.

**Un entretien personnalisé aura lieu au préalable.**
Des séminaires de 1 à 2 jours, sur un thème spécifique :
Au cours de ceux-ci la thématique choisie est abordée de manière théorique, et les pratiques « sophrologiques » ponctuent la ou les journées.
Les thèmes peuvent être variés comme « comprendre et gérer son stress », « stimuler sa créativité » ; « la prise de parole en public »,…

VOICE DIALOGUE

Le premier module est ouvert à tous, sans engagement pour la suite. Il permet une mise à niveau des connaissances de base pour intégrer la formation.   Vous êtes passionné par la relation ?  Conjoint, enfants, amis…   Vous êtes en difficulté dans vos relations ?   Vous êtes un professionnel de la relation d’aide ?  Cette formation s'adresse à vous.

Le Voice Dialogue, appelé aussi psychologie des subpersonnalités, est un outil de transformation de la psyché qui permet de découvrir les « je » qui constituent la personnalité et définissent la vision du monde, votre relation à l’autre et à vous-même.   Crée par Hal et Sidra Stone, psychologues américains, Voice Dialogue est basé sur la relation, le lien et les champs énergétiques.  Il met l’enfant intérieur, ses blessures et ses besoins au centre de la démarche...  fin d'un pilotage automatique pour installer un égo conscient. Ce nouveau concept est un processus permanent d’évolution ; il touche la globalité de la personnalité et permet la manifestation de votre vibration unique.  De cette façon, vous aurez l’opportunité d’ouvrir un espace de liberté, de créativité et d’amour pour vivre davantage à partir des énergies du cœur et participer à l’avènement d’une nouvelle terre.    Caroline VOEGELI est Thérapeute Psychocorporel et Transpersonnel, formatrice à l’école « La Voie de la Conscience.   <http://caroline.voegeli.over-blog.com/>

Le Dialogue Intérieur (Voice Dialog) est une méthode de connaissance de soi développée par Hal et Sidra Stone. La méthode est issue de l'imagination active jungienne, de la gestalt et du psychodrame.

Par la découverte des "sous-personnalités" qui nous composent, nous divisent etqui sont parfois en conflit, il s'agit de développer l'"ego conscient" :

* Reconnaître les parties de notre personnalité présentes dans différentes situations et prendre conscience de nos modes de fonctionnement
* Etre capable de les accepter sans les renier
* Choisir plus librement nos comportements sans qu'une "sous-personnalité" prenne le dessus.

La méthode est intéressante en psychothérapie pour :

* Identifier de façon concrète l’impact des mécanismes psychiques sur le comportement
* Eclairer les aspects d'une situation complexe
* Aider à la prise de décision
* Diminuer l'anxiété lorsque celle-ci est liée à des conflits internes (culpabilité, sous-personnalités opposées, ...)
* Se distancier de comportements répétitifs et bloquants
* Améliorer la qualité de ses relations
* Redécouvrir les émotions et les sensations
* Augmenter confiance en soi et affirmation de soi
* **En pratique**

Le rôle du thérapeute "facilitateur" est de faciliter la découverte et l'exploration des sous-personnalités. Il invite la personne à donner place à une sous-personnalité, laquelle à ses propres expressions corporelles et sensitives, son propre discours.

Avant tout, le dialogue intérieur s'expérimente...

Les séances de Dialogue Intérieur telles que je les propose aux adultes sont des séances d'1h45. Elles sont espacées de 2 à 3 semaines.

Coach et facilitatrice en Intelligence Collective, ma passion est de permettre aux dirigeants et équipes de s'aligner en eux-même afin d'avoir des actions puissantes à l'extérieur.