***Un travail collectif, avec une approche personnalisée !***

**Descriptif :**

- 8 séances de 2 heures hebdomadaires le mercredi de 17 h 00 à 19 h 00

- 15 participants maximum

- avec une sophrologue

**Lieu** : Paris 10ème Centre Sésame

**Tarif :** 390 € TTC suivi d'un accompagnement individuel de 3 séances à 70 € la séance.

**Public concerné :** Les parents, les personnes qui aident un proche en difficulté psychique ou autre maladie ou accident, les accompagnants familiaux ou toute personne désirant dépasser ses blocages émotionnels pour apprendre à gérer ses émotions pour mieux comprendre celles des autres sans s'épuiser.

**Objectif :** Comprendre les mécanismes du stress et des émotions pour mieux les gérer :

- Faire face aux perturbations de l'autre ent toute neutralité, sans jugement et bienveillance,

- Permettre aux stagiaires de mieux percevoir ce qui se passe dans leur corps et comprendre où se
 situent les blocages émotionnels,

-Mettre des mots sur des ressentis,

-Se reconnecter à soi-même pour libérer les tensions psychiques ou mentales, que ces dernières
 soient conscientes ou inconscientes,

- Prendre conscience de ses propres croyances pour soulager les maux de l’âme et du corps, stimuler la guérison intérieure,

- Ouvrir son espace mental entre subconscient et conscience, pour apprivoiser le changement sans crainte et accéder
 à ses ressources cachées.

**"Consultant en gestion comportementale du stress ?**

Le stress est une nécessité vitale, maintenir l’harmonie entre détente et tension permet d’obtenir les réponses physiques, mentales et émotionnelles adaptées à la situation vécue (professionnelle, familiale, scolaire, intime,..).

Dans une période, que vous percevez comme instable, je vous accompagne et vous enseigne des techniques, efficaces, adaptées à votre rythme, à vos souhaits ou à vos objectifs pour retrouver et maintenir votre équilibre.

**Comment ?**

Ponctuellement en séances individuelles

Coaching relaxation : cycle de 8 séances pour connaître et utiliser les outils de l’auto relaxation.

**Les méthodes**

La cohérence cardiaque : Utilisation du bio feedback pour l’entraînement à la respiration contrôlée.

Méditation de pleine conscience : Développer ses facultés de vigilance et être pleinement présent.

Sophro-relaxation : Utiliser des inductions physiques pour se mettre en état de détente.

Auto-hypnose : Utiliser les ressources de son imaginaire pour accéder à ses propres solutions.

Relaxation musculaire : la prise de conscience des tensions et de la détente musculaire (inspirée des techniques de Jacobson)."

**Déroulé pédagogique sur les 8 sessions** :

**Première session :**

Recueil des problématiques

**Deuxième et troisième sessions :**

Travail sur les problématiques alterné avec des exercices de sophrologie, méditation, et EFT.

**Quatrième et cinquième sessions :**

Travail sur le changement, les états et la conduite de changement

**Sixième à huitième sessions :**

Travail sur l’avenir, projets, dynamique personnelle

Chaque session aura des apports théoriques, des exercices pratiques, des apports de la sophrologie (et autre).

* **Inscription :** **06 60 45 71 64 ou** **erevellat@sophrokhepri.fr**

 *Un RDV individuel peut être proposé selon les disponibilités.*

**Evelyne REVELLAT - Sophrologue-Relaxologue**

* Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel.
* A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
* Sophrologue praticienne de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
* Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.

**Accompagnement Adultes - Adolescents – Entreprises**

**Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises**

Orientation humaniste, Carl R. Rogers

* **Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :**

- mal-être, rupture professionnelle, personnelle, Souffrance au travail

**-** confiance en soi, gestion des émotions, Développement Personnel.