***Un travail de groupe, une approche personnalisée !***

**Descriptif :**

- 8 séances de 2 heures hebdomadaires le mercredi de 16 h 30 à 18 h 30

- 12 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 ou à accompagner sans s'épuiser.

**Objectif :** Apprendre à déverrouiller les blocages émotionnels pour :

- 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,

- Mettre à jour son cerveau pour soulager les maux de l’âme et du corps, stimuler la guérison intérieure,

- Faire face aux perturbations mentales,

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

**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).

**Dates : Mercredi après-midi de 16 h 30 à 18 h 30**

* nov 20, 27-11, déc 4, 11, 18-12, janv 8, 15, 22-01
* **Inscription :** [http://www.sophrokhepri.fr](http://www.sophrokhepri.fr/inscription/maletre)

*En cas d’impossibilité sur l’une de ces dates, 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.

## <http://www.coaching-formation-lyon.fr/analyse-de-la-pratique>

## Analyse de la pratique et supervision sur Lyon

### Qu'est-ce qu'un groupe de pratique ?

C 'est un groupe stable de 5 à 12 personnes d'une même profession qui se réunissent périodiquement pour analyser leurs pratiques professionnelles.
Ce groupe travaille avec un animateur formé pour cette activité, capable d'animer, de réguler, de favoriser la parole et l'écoute.



### Objectifs

- Exprimer les vécus relationnels et dentifier " ce qui se joue " dans ses relations
  professionnelles
- Mieux gérer et ajuster ses propres sentiments, attitudes et comportements
- Développer des liens professionnels
- Permettre le partage de compétences
- Contribuer à dénouer ou à mieux vivre des situations bloquées, difficiles ou
  conflictuelles
- Prévenir de l'épuisement professionnel et de la démotivation
- Potentialiser les ressources de l'équipe
- Rompre avec l'isolement pour les indépendants

### Déroulement

Les séances durent de 2 à 3 heures toutes les 3 à 8 semaines.

## Qu'est-ce que la supervision ?

La Supervision est une démarche personnelle libre et volontaire, c'est un travail personnel sur la pratique de son métier, sur les situations qui posent des problèmes, en fonction de sa propre histoire familliale et histoire de vie, de ses limites et de ses ressources.
Il s'agit d'une démarche personnelle, les séances de Supervision se pratiquent individuellement.

### Objectifs

- Mettre en mots, ses émotions, ses actes, ses pensées, ses
  pratiques
- Mettre à jour ses stratégies de réussite et/ou de succès
- Traiter les problèmes de transfert et de contre-transfert
- Permettre un mieux être du professionnel
- Garantir de meilleurs prestations pour ses clients, pour les
  usagers avec lesquels on travaille

### Déroulement

Les séances durent de 1 à 2 heures toutes les 8 à 12 semaines.

<http://www.elisabethcouzon.com/Formations_calendrier.html>