

Découverte de la Relaxation Dynamique/Sophrologie

Pour faire face aux enjeux et responsabilités de la vie contemporaine, prendre le temps d'identifier et mettre à distance ses tensions physiques et nerveuses devient essentiel.

Réguler ses émotions, surmonter son stress, sa fatigue et sa concentration est clef pour optimiser la performance individuelle et collective.

Comment ?

Avec la sophrologie, une méthode de relaxation alliant des exercices de relaxation dynamique centrés sur la détente musculaire et la respiration contrôlée, ainsi que la visualisation d'images mentales positives. Les ateliers durent en général 1h et sont envisageables en collectif et en individuel.

Gérer les ressentis et émotions des individus se fait au bénéfice d'un nouvel équilibre et d'une harmonie psycho-corporelle, améliorant ainsi la condition de chacun et amplifiant le bien-être.

Les objectifs ? Le développement de la confiance en soi, la prise de conscience de ses capacités et de son potentiel grâce à un relâchement global.

La Sophrologie : ses champs d'application

L'anticipation d'une échéance à fort enjeu (prise de parole, concours, entretien ...), **pour réussir**

- Réguler ses émotions, surmonter son stress, sa fatigue et sa concentration
- Anticiper et se projeter pendant l'événement à enjeu au maximum de son potentiel
- Arriver serein pour l'épreuve pour se mobiliser physiquement et mentalement
- Intégrer rapidement des exercices simples et efficaces, accessibles à tous, pour conserver la forme et rester actif

LA GESTION DES EMOTIONS

Dans des contextes de Prévention des Risques Psycho-sociaux, de la qualité de vie au travail, de plans de prévention santé, de l'aide aux aidants

- Apprendre à se ressourcer, lutter contre l'épuisement physique et émotionnel
- Apaiser les tensions, contrôler son stress et ses angoisses et garder sa sérénité
- Restreindre le taux d'absentéisme
- Valoriser l'engagement de l'entreprise envers ses collaborateurs
- Renforcer la cohésion d'équipe

Corinne Melot – Sophrologue certifiée RNCP

sophrologue@corinnemelot.com

www.corinnemelot.com - 06.16.74.82.41