

Estelle TOURNOIS
Sophro-Relaxologue



Centre Epione
16 Rue de la Planchette
71640 GIVRY
07 50 49 81 93
estelle.tournois@outlook.fr
<http://www.sophrorelax71.fr>

THEMATIQUES DE SEANCES DE SOPHRO-RELAXATION



Les séances de sophro-relaxation se composent d'activités pratiquées en groupe autour de la respiration, de mouvements corporels de relaxation dynamique ou de brain gym®, de détente profonde et de visualisations positives relatives à la vie personnelle et professionnelle.

Elles peuvent s'articuler autour de thématiques telles que :

- Libération des tensions physiques et mentales,
- Gestion du stress,
- Prise de recul,
- Lâcher-prise,
- Installation du calme et de la sérénité,
- Développement de la pensée positive,
- Accueil et gestion des émotions,
- Développement de la confiance en soi,
- Renforcement de l'estime de soi,
- Amélioration de la qualité du sommeil,
- Activation de la vitalité,
- Renforcement de la concentration,
- Création de relations de travail harmonieuses,
- Optimisation des performances,
- Développement de la motivation,
- Préparation mentale,
- Amélioration de la prise de parole,
- Harmonisation vie privée / vie professionnelle...

Des **protocoles d'accompagnement spécifiques** peuvent être mis en place en fonction des besoins de l'entreprise. Lors d'un premier accompagnement, une séance de découverte de la sophrologie doit être réalisée avant de démarrer le protocole afin de définir les modalités (contexte, moyens mis en œuvre, engagements de chacun...) et de découvrir ensemble la pratique.

A titre informatif, voici quelques exemples de protocoles qu'il est possible de développer :

Protocole pour la préservation de la santé

Le stress, les troubles musculo-squelettiques, le manque de sommeil peuvent impacter la santé.

Ce protocole a pour objectif d'amener les collaborateurs à maintenir durablement un bon état de santé, en évacuant leur stress et développant leur capacité de récupération.

Etape 1 : Evacuer les tensions

Séance 1 : Chasser les tensions

Séance 2 : Evacuer le stress

Séance 3 : Eliminer la fatigue

Etape 2 : Instaurer un état positif

Séance 4 : Se ressourcer

Séance 5 : Installer le calme

Etape 3 : Stimuler les capacités

Séance 6 : Renforcer les défenses

Séance 7 : Développer la gestion émotionnelle

Séance 8 : Fortifier les capacités cognitives

Etape 4 : Renforcer l'intégration des capacités

Séance 9 : Accroître les capacités à récupérer

Séance 10 : Prendre conscience de sa capacité à maintenir un bon état de santé

Protocole de gestion du stress

Éliminer le stress de notre vie est pratiquement impossible. Mais apprendre à vivre avec et à le gérer est tout à fait possible.

Ce protocole a pour objectif d'amener les collaborateurs à appréhender leur stress sous un autre angle et à développer les capacités d'y faire face.

Etape 1 : Evacuer les tensions

Séance 1 : Utiliser le pouvoir de sa respiration pour se détendre et réduire son stress

Séance 2 : Prendre conscience des tensions physiques et mentales liées au stress

Séance 3 : Évacuer les tensions physiques et mentales

Etape 2 : Instaurer un état positif

Séance 4 : Favoriser le lâcher prise et le détachement, prendre du recul

Séance 5 : Installer un sentiment de détente et de sérénité

Etape 3 : Stimuler ses capacités

Séance 6 : Accroître l'écoute de son corps

Séance 7 : Activer sa vitalité

Séance 8 : Se protéger du stress par le positif

Etape 4 : Renforcer l'intégration des capacités

Séance 9 : Développer la confiance en soi

Séance 10 : Prendre conscience de ses progrès à mieux gérer le stress et à vivre plus sereinement au quotidien

Protocole pour l'accompagnement du changement

Ce protocole a pour objectif d'amener les collaborateurs à vivre paisiblement les changements professionnels (changements d'activités, nouvelles organisations, délocalisation...) car le stress occasionné par le changement peut impacter aussi bien la vie professionnelle que la vie quotidienne. Les séances proposées permettent d'apprendre à éliminer les peurs, à lâcher prise et à enrichir les motivations au changement.

Etape 1 : Evacuer les tensions

Séance 1 : Chasser le stress
Séance 2 : Eliminer les peurs

Etape 2 : Instaurer un état positif

Séance 3 : Se rassurer et activer le lâcher-prise
Séance 4 : Installer la sérénité

Etape 3 : Stimuler les capacités

Séance 5 : Stimuler la capacité d'adaptation
Séance 6 : Renforcer la capacité à s'intégrer
Séance 7 : Accroître la confiance en soi

Etape 4 : Renforcer l'intégration des capacités

Séance 8 : Enrichir les motivations au changement
Séance 9 : Accepter le changement
Séance 10 : Valider l'accompagnement au changement

Protocole pour la performance

Etre performant nécessite d'être efficace et efficient, d'être capable d'atteindre des objectifs fixés sans s'épuiser. Pour qu'un collaborateur soit performant, il doit avoir des compétences techniques mais aussi une bonne condition physique et des aptitudes mentales telles que l'anticipation, la créativité.

Ce protocole a pour objectif d'amener le collaborateur à optimiser sereinement ses performances professionnelles en éliminant ses croyances négatives et en renforçant ses aptitudes.

Etape 1 : Evacuer les tensions

Séance 1 : Chasser les tensions

Séance 2 : Eliminer les croyances négatives

Etape 2 : Instaurer un état positif

Séance 3 : Activer la vitalité

Séance 4 : Installer la sérénité

Etape 3 : Stimuler les capacités

Séance 5 : Favoriser la concentration

Séance 6 : Développer l'anticipation

Séance 7 : Booster la créativité

Etape 4 : Renforcer l'intégration des capacités

Séance 8 : Affirmer une nouvelle performance professionnelle

Séance 9 : Accroître l'estime de soi

Séance 10 : Prendre conscience de sa capacité à optimiser sereinement ses performances professionnelles

Protocole pour le travail en équipe

Travailler en équipe, c'est regrouper des collaborateurs autour d'un même objectif et mettre en commun leurs compétences afin de l'atteindre plus rapidement.

Ce protocole a pour objectif d'amener les collaborateurs à développer le travail en équipe en chassant les peurs et en développant leurs capacités de coopération et de communication.

Etape 1 : Evacuer les tensions

Séance 1 : Eliminer les tensions

Séance 2 : Chasser les peurs

Etape 2 : Instaurer un état positif

Séance 3 : Se rassurer

Séance 4 : Installer le calme

Etape 3 : Stimuler les capacités

Séance 5 : Stimuler l'adaptabilité

Séance 6 : Renforcer la confiance

Séance 7 : Développer la coopération

Etape 4 : Renforcer l'intégration des capacités

Séance 8 : Motiver le travail en équipe

Séance 9 : Vivre une nouvelle appartenance

Séance 10 : Prendre conscience de sa capacité à travailler en équipe plus sereinement

Protocole pour le surinvestissement professionnel

L'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée réside dans la capacité du collaborateur à gérer ses ambitions et ses obligations professionnelles tout en maintenant ses besoins, envies et impératifs familiaux.

Ce protocole a pour objectif d'amener les collaborateurs à maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée en apprenant à prendre du recul par rapport au travail et en enrichissant les motivations pour équilibrer leur vie.

Etape 1 : Evacuer les tensions

Séance 1 : Chasser la culpabilité

Séance 2 : Eliminer les croyances négatives

Etape 2 : Instaurer un état positif

Séance 3 : Prendre du recul par rapport à son travail

Séance 4 : Installer la sérénité

Etape 3 : Stimuler les capacités

Séance 5 : Stimuler la capacité à se déconnecter

Séance 6 : Développer le lâcher prise

Etape 4 : Renforcer l'intégration des capacités

Séance 7 : Enrichir les motivations à équilibrer sa vie

Séance 8 : Affirmer un nouveau comportement face au travail

Séance 9 : Prendre conscience de sa capacité à maintenir un équilibre de vie



Ces exemples de protocoles sont donnés à titre indicatif. Ils sont entièrement personnalisables en fonction de vos besoins et / ou objectifs.