

~ LA SOPHROLOGIE ~ un outil précieux pour tous les entrepreneurs

Traverser et surmonter une étape difficile dans son parcours de vie

SECOND SOUFFLE

Le vendredi 8 avril 2022 à 14 h
L'Instant Coach



Emmanuelle SOMMER

- Coach - Sophrologue certifiée
- 30 ans d'expérience en entreprise privée
- Spécialisée en oncologie / maladies chroniques / accident / deuil

ACTIVE-Sophro ~ e.sommer@mail.fr ~ 07 78 40 42 38

PROGRAMME

1

Définition de la
Sophrologie
Champs d'application

2

Avant de se lancer
en tant
qu'entrepreneur

3

Pendant la vie de
l'entrepreneur et de
l'entreprise

4

Clés du succès
Conclusion
Questions

LA SOPHROLOGIE

Définitions

Larousse : Méthode fondée sur l'hypnose et la relaxation, utilisée en thérapeutique.

Larousse médical : Méthode fondée sur l'hypnose et la relaxation, utilisée en thérapeutique et pour la préparation à l'accouchement.

Le terme de sophrologie a été forgé en 1960 par un médecin colombien, **Alfredo Caycedo**.

La sophrologie est actuellement une synthèse de l'hypnose, de la relaxation et de l'imagerie mentale ; En obstétrique, elle permet à la patiente d'aborder l'accouchement dans un état de concentration maximale des forces mentales et psychiques. Les autres indications thérapeutiques sont l'angoisse, certains cas de dépression et d'obsession, les maladies psychosomatiques, les troubles sexuels, les toxicomanies.

Le Robert : Ensemble de pratiques visant à dominer les sensations douloureuses et de malaise psychique.

● A retenir ●

- *Thérapie brève psycho-comportementale*
- *Lien corps-esprit, phénoménologie*
- *Mélange de coaching, PNL, Hypnose, Yoga, Relaxation, Imagerie mentale*
- *Exercices concrets à pratiquer*
- *Visant l'autonomie du client*
- *Efficace au quotidien*
- *Reconnue par l'OMS*
- *Individuelle ou en Groupe*

LES 4 PILIERS DE LA SOPHROLOGIE

1

Intégration du
schéma corporel

2

Principe de la
Réalité objective

3

Principe
d'Action positive

4

Principe
d'Adaptabilité

CHAMPS D'APPLICATION

Amélioration de son quotidien

Physique – émotionnel – psychique

Douleur, stress, anxiété, angoisse, insomnie, divers symptômes physiques

Confiance en soi, courage, être bien avec les autres

Dépendance affective, communication, créativité augmentée, concentration, mémorisation

Addiction, phobie, soin de support (cancer et maladie chronique)

Détente, relaxation, lâcher-prise, défocalisation

Préparation mentale

A un évènement précis à venir qui angoisse par anticipation

Examen médical, chirurgie, post-opératoire, accouchement

Concours, entretien d'embauche, recrutement,

Compétition sportive

Prise de parole en public,

Demande d'un crédit à sa banque

Signature d'un gros contrat, faire un choix important

En Groupe

Entreprises, QVT, CSE, Sport collectif, Association

Cohésion d'équipe, communication, retour au

travail après une longue absence, créativité, bien-

être, relaxation, bien vivre ensemble

Thérapie uniquement verbale

La visio est aussi efficace

Objectif précis à atteindre

Protocole personnalisé

Autonomie et liberté retrouvées



AVANT DE SE LANCER

En individuel

- Gérer son stress et ses émotions
- Dépasser ses blocages et ses peurs
- Prendre ses décisions en pleine conscience
- Se responsabiliser
- Rester confiant en soi-même
- Apprendre à se calmer
- Renouer avec un bon sommeil
- Rester l'esprit ouvert (opportunité)
- Conserver sa concentration et mémorisation
- Gérer sa charge de travail / sa transition pro / sa montée en compétences / le manque d'argent
- Rester optimiste et persévérant
- Mieux gérer sa vie pro et sa vie perso qui s'imbriquent
- Se préparer pour des RV importants (banque, associés, achats, recrutements, ...)
- Gérer sa communication



VOUS ÊTES DÉJÀ ENTREPRENEUR SEUL OU AVEC DES COLLABORATEURS



Vous-même et ...

- Surmonter vos peurs et blocages
- Gérer votre forme physique
- Savoir s'entourer de personnes de confiance
- Apprendre à déléguer
- Renouer avec vos ressources et capacités si nécessaire
- Savoir communiquer sa stratégie avec conviction
- Être confiant tout en restant humain
- Accompagner ses équipes



... vos collaborateurs

- Coordonner l'esprit d'équipes, l'a communication
- Conserver la cohésion d'équipe (télétravail, maladie, départ, compétence),
- Partager la culture de l'entreprise
- Générer de la motivation
- Recentrer les ressources
- Augmenter la communication
- Garder le cap et savoir traverser les périodes difficiles (concurrence, marché, MP, FRS, cible, rachat, réglementation, numérique, aides...)

LES CLÉS DU SUCCÈS

d'un bon accompagnement

motivation personnelle à changer

objectif clair et précis à atteindre (SMART)

confiance en son thérapeute

intentionnalité des exercices

répétition (pour ancrer les apprentissages)

assiduité et persévérance (traces dans la neige !)



... et de la part du thérapeute

bienveillance

non jugement

adaptabilité

confidentialité

code de déontologie

CONCLUSION



**Vous reprenez le pouvoir et êtes acteur de votre vie
Vous évoluez vers une meilleure version de vous-même
Vous renouer avec vos ressources et capacités**

Les solutions sont déjà en vous... réactivez vos ressources !

**Merci pour votre attention !
Place aux questions...**

Je reste à votre écoute pour toute précision ou demande de contact : e.sommer@mail.fr / 07 78 40 42 38