

Atelier intergroupes Avarap - Sophrologie

APPRENDRE À MOBILISER SES CAPACITÉS ET COMPÉTENCES AVEC LA SOPHROLOGIE

Cet atelier peut accompagner notamment le travail sur les Réalisations Probantes

Intervenante : Viviane Stora - Sophrologue

Les périodes de transition professionnelle, qu'elles soient souhaitées ou subies, sont des périodes pleines d'attentes et d'espérances, mais elles peuvent aussi être anxiogènes.

L'anxiété nuit souvent à la pleine exploitation de nos capacités et l'omniprésence de notre mental et des pensées négatives peut nous empêcher d'aller de l'avant.

La sophrologie propose des pratiques de relaxation dynamique et de connexion à nos souvenirs et pensées positives pour mieux identifier nos capacités et compétences.

Ce travail permet de nous projeter avec confiance dans les projets qui nous tiennent à cœur.

Bénéfices de la sophrologie

La pratique de la sophrologie permet de réduire nos tensions physiques et mentales. Elle développe la confiance en nous et favorise la mobilisation des capacités dont nous avons besoin, renforçant ainsi notre stabilité physique et émotionnelle.

Programme

Les principes clés de la sophrologie

Les mécanismes des pensées négatives

Apprendre à identifier ces capacités grâce à l'évocation de réalisations probantes.

Apprendre à développer la pensée positive, renforcer ses capacités et améliorer la confiance en soi.

Informations pratiques

Lieu : Par Zoom jusqu'à nouvel ordre

Participants : 10 personnes maximum par séance

Participation aux frais : 12 euros à régler par virement ou avec l'application Lydia

Inscription par mail : stora.vr@gmail.com

Durée : 2h30

NB La sophrologie se pratique en tenue de ville confortable et ne nécessite aucun équipement particulier : il suffit d'une chaise dans laquelle vous êtes assis.e confortablement avec les pieds bien posés au sol.

Intervenante : Viviane Stora

J'ai effectué l'essentiel de mon parcours professionnel à des postes de direction générale dans des entreprises privées et publiques engagées dans le développement durable.

Sensible à l'accompagnement de mes collaborateurs et à la qualité de vie au travail, je me suis formée à la sophrologie, tout en poursuivant mon activité professionnelle. Cette formation m'a confortée dans la nécessité d'appréhender chacun dans ses dimensions tant intellectuelles que physiques et depuis deux ans, je me consacre à la sophrologie aussi bien pour des particuliers que pour des entreprises, dans le cadre de séances individuelles ou collectives.

Formation Sophrologie : Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris Cycle Fondamental et Formation à l'apport de la Sophrologie dans la prévention des risques psychosociaux en entreprise.

Formation initiale : ESSEC – Ecole des Ponts & Chaussées : Master d'Urbanisme aux Ponts & Chaussées – Paris Dauphine : Master Économie et Aménagement des territoires.

