

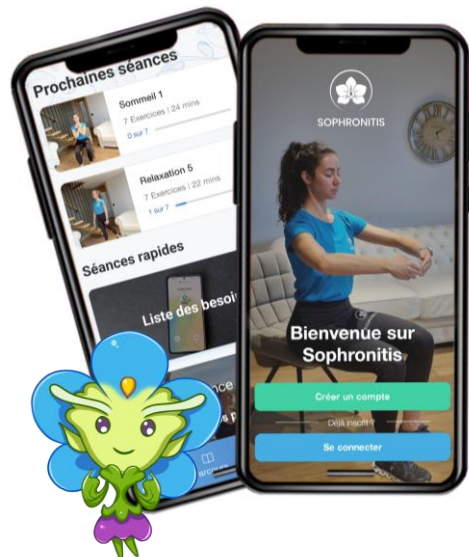


SOPHRONITIS

Des ateliers pour un meilleur épanouissement professionnel

*POUR UNE DÉMARCHE QVCT BIEN CONSTRUITE ET QUI DONNE DU
SENS AUTOUR DU CONCEPT ET DE LA MÉTHODE SOPHRONITIS !*

C'est quoi Sophronitis et ses ateliers ?



Application mobile et méthode de développement personnel, **Sophronitis c'est également des ateliers s'inscrivant dans une démarche QVCT** d'amélioration de son bien-être mental, de ses capacités cognitives et de son investissement professionnel.

L'application mobile

Au tout début, **Sophronitis** est une application mobile de bien-être et de développement personnel, qui partage une méthode de travail sur soi alliant introspection et pratique de la sophrologie.

L'idée est de proposer une solution digitale de poche permettant de se recentrer sur soi afin de veiller à son bien-être mental et à son confort de vie personnel et professionnel.

Ce qui en fait **un support QVCT** adapté de tous les jours pour veiller à sa charge mentale quotidienne, renforcer ses capacités cognitives et améliorer son épanouissement professionnel.

La méthode pour travailler sur soi

Au travers de l'application, j'ai cherché à partager une approche consistant à **comprendre les schémas de pensée limitants** que l'on a développé avec le temps, afin de **les remanier en des schémas plus vertueux**.

C'est ainsi avec **une guidance adaptée, des outils de développement personnel et une écoute active** que je propose une méthode de travail sur soi pour comprendre les origines de nos blocages, afin d'interagir dessus de manière active et bienveillante dans le but **d'améliorer son bien-être mental** ou de renforcer ses capacités cognitives.

Les ateliers s'inscrivent dans une continuité de l'utilisation de l'application et de la méthode, afin de contextualiser dans un environnement professionnel comment mieux s'épanouir et améliorer ses capacités cognitives ou son bien-être mental.

Les ateliers

C'est dans cette optique de partager cette méthode qui m'a permis de me reconstruire de mon burn-out et qui me permet de faire face chaque jour à mes défis, que j'ai construits des ateliers adaptés en environnement professionnels.

Des séances collectives tirées du concept des séances de l'application à l'animation d'ateliers d'épanouissement professionnel, en passant par le coaching individuel ou la sensibilisation autour des RPS, ces ateliers répondent à **votre volonté d'amélioration QVCT et d'apporter une méthode adaptable à tous** pour retrouver efficacité et harmonie.

Séances collectives Sophronitis



Tirées du concept de l'application, elles allient **coaching et sophrologie** pour un moment de partage, une expérience de relaxation et une opportunité d'agir sur une difficulté de son quotidien professionnel.

Animées en binôme par moi-même et un.e sophrologue, ces séances tirent leur concept de l'application mobile, alliant ainsi coaching et sophrologie.

Réalisées en groupe, elles offrent **un moment de relaxation et de réflexions autour d'une thématique commune**. Ainsi, chacun sort de son isolement face à sa difficulté et peut profiter de l'expérience et réflexions des autres pour sa propre introspection guidée avec moi en tant que coach et animateur de séance. Un travail qui leur permet d'identifier sur quelles notions ils vont ensuite interagir avec les exercices de sophrologie.

D'une durée entre 1h et 1h30 selon la dynamique du groupe, l'objectif est que chacun termine la séance détendu et avec des pistes d'amélioration concernant leur problématique, ainsi que des techniques de relaxation.

Construites selon une séance de sophrologie classique et inspirée de l'approche proposée dans l'application, **ces séances collectives se déroulent en 5 temps** : une introduction, un travail d'introspection, des exercices de sophrologie, un partage de ses ressentis et une conclusion.

Adaptée pour des sujets et un environnement professionnel, **ce sont 4 thématiques qui sont proposées** :

- **Relaxation** : pour revenir à l'essentiel et déconnecter le temps d'un instant lors de période charnière.
- **Stress** : pour comprendre ses pensées qui en génèrent et acquérir des techniques de respiration et visualisation pour l'apaiser.
- **Sommeil** : pour apprendre à s'apaiser en fin de journée et mieux appréhender son sommeil pour l'accueillir correctement.
- **Renforcer sa croyance en soi** : se recentrer sur soi et instaurer de nouvelles croyances afin de solidifier ses capacités et d'améliorer sa force de résilience et

Il est également possible d'animer une séance sur mesure selon l'objectif recherché ou la thématique souhaitée.

Plus qu'une séance de relaxation, on utilise la sophrologie pour ses exercices de respiration et de visualisation pour renforcer la notion d'épanouissement personnel. L'objectif étant que chaque participant puisse se rebooster et trouver des pistes d'amélioration face à une difficulté.

MasterClass Méthode Sophronitis



Présentation de ma méthode d'amélioration de ses schémas de pensée, **avec des outils concrets appliqués ensemble** afin de les adopter pour mieux les réutiliser par la suite dans son quotidien.

Partant du constat que nos pensées peuvent limiter nos actions et affecter nos capacités cognitives, **la méthode de travail Sophronitis** propose de se familiariser avec afin de diminuer leur impact et comprendre comment elles nous influencent pour les inscrire dans un schéma plus vertueux.

C'est cette approche qui structure les **ateliers MasterClass**, conçus pour transmettre à chacun des outils de développement personnel et des techniques de relaxation. Elle repose sur une première étape d'identification et de compréhension de ses pensées limitantes, pour agir dessus ensuite de manière bienveillante et constructive.

Les participants y apprennent à repérer les pensées qui freinent leur bien-être mental et leur potentiel, à réduire leur impact et à rééduquer petit à petit leur manière de penser, pour retrouver équilibre, motivation et confiance.

Durant 1h30, sont présentés l'objectif de la MasterClass, à quoi correspond une pensée parasite, ainsi que les bases du fonctionnement de **la méthode de travail Sophronitis**.

Nous entrons ensuite dans le vif du sujet avec le partage de différents outils de développement personnel qui composent notre approche de compréhension et de remodelage de ses pensées. Pour chaque outil, les participants sont invités à s'exercer sur l'une de leurs pensées limitantes, afin de se l'approprier de manière guidée. **L'objectif est que chacun construise une méthode de travail qui lui corresponde.**

Des exercices de relaxation et de visualisation issus de l'application sont également proposés pour contextualiser et renforcer l'acquisition de ces outils par rapport à ses pensées limitantes.

Au-delà de l'aspect théorique, il s'agit d'un moment de travail. Chaque participant repart avec des pistes concrètes et des outils avec lesquels il a pu s'exercer sur ses propres problématiques, afin de poursuivre en toute autonomie dans son quotidien professionnel et personnel.

Enfin, **l'application Sophronitis** s'inscrit si besoin dans une continuité de cet atelier, pour que les participants prolongent de manière guidée la pratique et l'apprentissage de cette méthode.

Cette MasterClass est adaptée aux personnes qui se sentent submerger par du stress ou qui font face à des doutes ou une confiance en eux faible, afin de leur permettre de mieux gérer leurs pensées qui les impactent et ainsi pouvoir retrouver sérénité et renforcer leurs capacités cognitives.

Séances de coaching ou sophrologie



Pour un accompagnement **individuel**, ces séances permettent de proposer une approche correspondant aux besoins de chacun, **de relaxation et/ou de travail sur une difficulté** dans son environnement pro.

Avec des séances individuelles, il s'agit d'un accompagnement de proximité proposé en visio ou en présentiel avec...

- **un.e de nos sophrologues partenaires** pour une approche de relaxation et de guidance en douceur.
- **moi-même en tant que coach** pour un travail plus en profondeur autour de ses pensées limitantes.

Il est ainsi possible de proposer une approche personnalisée de la sophrologie ou de notre méthode de développement personnel, afin de répondre aux besoins de chacun, tout en reprenant l'approche apportée avec l'application.

Une démarche d'un côté guidée et de l'autre en autonomie, toutes deux complémentaires pour une progression adaptée à soi, permettant d'améliorer son quotidien professionnel tout en continuant de travailler sur soi chez soi.

Un processus proche de celui que j'ai entrepris en réponse à mon propre burn-out. J'ai débuté mon travail personnel avec des séances de sophrologie pour lâcher prise et prendre du recul sur les causes de mon épuisement. Une première étape nécessaire avant de poursuivre tout travail sur moi-même avec un coach-psychologue qui m'a ensuite donné les outils nécessaires pour me reconstruire.

Des séances d'une heure avec un.e sophrologue et/ou un coach selon les besoins de chacun. L'écoute et l'échange actif sont ainsi au cœur de l'accompagnement, dans le but de construire un travail individuel adéquat et adapté à l'état d'esprit du moment du participant.

Gestion du stress, burn-out, relaxation, renforcement des capacités, amélioration du sommeil, traverser une période professionnelle (et/ou personnelle) compliquée, renforcer sa capacité de résilience... Autant de thématiques abordées également dans l'application sous la rubrique QVCT. L'objectif recherché étant d'offrir à un ou plusieurs de ses collaborateurs un accompagnement personnalisé leur permettant de retrouver un meilleur équilibre, du sens dans leurs fonctions, une estime personnelle renforcée, ainsi qu'un meilleur fonctionnement cognitif.

Florian Guiol – chef d’orchestre pour mieux composer avec ses pensées

C’est au travers de mes épreuves compliquées et notamment dans ma reconstruction après mon burn-out que j’ai construit ma méthode de travail sur soi, consistant à comprendre et remodeler ses schémas de pensée limitants en des schémas vertueux.

C’est ainsi que j’ai fondé **Sophronitis** en 2021 dans un premier temps par la création d’une application mobile. Elle matérialise cette approche en alliant un travail d’introspection avec la pratique de la sophrologie. Une solution digitale de poche qui permet en autonomie de travailler sur ses pensées, afin de prendre de la hauteur pour diminuer leur impact sur notre bien-être mental, notre estime personnelle, la qualité de notre quotidien personnel comme professionnel, ainsi que sur nos capacités cognitives.

Devenu **acteur en QVCT**, je m’engage aujourd’hui **avec ces ateliers et mon accompagnement individuel à partager cette méthode de travail sur soi** que j’ai peaufinée avec mon intérêt pour les outils et solutions en développement personnel. Les participants peuvent ainsi comprendre le rôle de leurs pensées, comment elles les influencent, et surtout comment il est possible de renouer un lien de confiance avec, afin de les inscrire dans un schéma vertueux. Ainsi, dans son quotidien personnel et professionnel, il devient possible de moins ressentir du stress, améliorer sa santé mentale ou son sommeil, renforcer sa confiance et ses capacités ou de se recentrer sur ses propres valeurs.

Une approche de proximité qui permet de faire un premier travail de fond guidé qui s’inscrit dans une démarche d’épanouissement personnel et professionnel. Elle peut être complétée par l’usage en parallèle de **l’application Sophronitis**, permettant de continuer à s’exercer en autonomie, tout en restant guidé.

L’objectif final de ma démarche : redonner du sens à nos actions et notre quotidien, en se recentrant sur soi-même avec une méthode adaptée à tous, pour un meilleur épanouissement personnel et au travail, par une meilleure relation avec ses pensées.





CONTACT

Florian Guiol

guiol.florian@sophronitis.com

06 58 87 38 77



SOPHRONITIS

*L'application pour un travail sur soi
par la pratique de la sophrologie*

**Nous vous accompagnons pour définir quelle approche QVCT
avec les ateliers ou l'application répond le mieux à vos besoins
et ceux de vos collaborateurs. Nous vous proposerons ensuite
un devis adapté.**

Site Web

