



SOPHRONITIS

Séances collectives Sophronitis

Animation de séances selon le concept proposé dans l'application Sophronitis

Approche groupant coaching TCC + pratique de la sophrologie

Qui suis-je ?



Je m'appelle Florian

Fondateur de **la méthode et application Sophronitis**

Ancien commercial et manager

Burn-out en 2018 (raisons perso et pro)

Secouriste en santé mentale

Coach et intervenant en mieux-être et développement personnel

Les séances



Proposer des séances tirées du concept de l'application **Sophronitis**

Expérience alliant Introspection et Sophrologie

Animation en duo :

Un coach (moi-même) : *pour identifier ses blocages et ressources en lien avec la thématique.*

Un.e sophrologue (de l'équipe ou partenaire de Sophronitis) : *pour un moment de relaxation et de travail.*

Séances collectives pour profiter d'une inertie de groupe et de partages autour d'une thématique commune.

Objectifs



Proposer un moment de relaxation et de partage autour d'une thématique ou d'un objectif commun.

Permettre à chacun d'agir sur une difficulté individuelle qui complique son quotidien et son équilibre émotionnel.

Profiter du collectif pour un partage collaboratif afin de sortir de l'isolement et faciliter l'identification de ses blocages et ressources pour élargir ses réflexions.

Apporter des outils à chacun pour gagner en autonomie pour un mieux-être mental et épanouissement personnel au quotidien.

Repartir avec des axes d'améliorations et la certitude d'être capable de progresser avec un état d'esprit plus apaisé et confiant sur sa difficulté (seul ou accompagné).

=> Identifier et comprendre ses schémas de pensée générateurs de troubles, afin de les remanier en des schémas plus positifs !

Thématiques



Se Détendre en mouvement : partager un moment de relaxation dynamique afin d'acquérir des outils de libération mental et physique pour un meilleur lâcher prise et veiller à conserver un mieux-être mental au quotidien.

Mieux aborder son Stress : comprendre son mécanisme de pensée à l'origine de son stress afin d'identifier les facteurs déclencheurs et apprendre à leur donner moins d'importance afin de diminuer leur impact sur son quotidien et ses capacités cognitives.

Mieux accueillir son Sommeil : s'entraîner à identifier ses pensées parasites et apaiser son esprit pour être dans de meilleures conditions pour s'endormir et améliorer la qualité de son sommeil.

Se renforcer pour une meilleure Résilience : approche plus professionnelle, accroître son estime personnelle afin de modifier ses croyances pour mieux faire face aux difficultés et avancer en confiance sur ses objectifs ou projets.

Possible d'adapter une séance sur une thématique ou un objectif à la demande.

Déroulement



Durée : 1h00 - 30 (*en fonction de la taille et dynamique du groupe*)

Déroulement en 5 temps :

- **Introduction / Sophronisation** : *pour une mise en condition et accueillir la séance*
- **Travail d'introspection** : *avec un questionnaire pour une réflexion individuelle et collective autour de sa problématique en lien avec la thématique.*
- **Pratique de la sophrologie** : *moment de relaxation et de travail dynamique sur les éléments identifiés avec le travail précédent*
- **Travail d'identification de ressentis et solutions** : *identifier ce qui a été ressenti durant la séance et ce qui a été compris pour en tirer des pistes d'amélioration.*
- **Désophronisation** : *conclusion de la séance et ancrage des bienfaits obtenus.*

Pour qui



Les particuliers pour partager une expérience mieux-être par la pratique de la sophrologie autour d'une thématique commune ou d'un moment de relaxation.

Les adolescents pour mieux aborder leurs émotions et stress, ainsi que découvrir une solution de soutien en période d'examen ou pour faire face à une difficulté personnelle.

Les entreprises pour proposer à leurs collaborateurs un moment de détente et de partage autour d'un sujet ou objectif commun, pour renforcer l'esprit d'équipe et améliorer les capacités cognitives de chacun.

Les thérapeutes et coachs pour apporter une approche différente et complémentaire à leurs clients ou pour une animation originale et ludique lors d'un séminaire ou stage de retraite.

Les curieux de trouver une solution pour travailler sur soi par la découverte de **la sophrologie** ou de **la méthode et l'application Sophronitis**, afin d'améliorer leur quotidien et bien-être mental.

Contacts



Guiol Florian

06 58 87 38 77

guiol.florian@sophronitis.com

<https://sophronitis.com>



Merci pour votre intérêt et à votre disposition pour répondre à vos questions ou demandes d'informations.

Application disponible sur

