



SOPHRONITIS

# Séances de SophroCoaching Sophronitis

*Animation de séances collectives  
inspirées du 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 mental,  
développement personnel et QVCT

# Les séances

Proposer des séances tirées du concept de l'application *Sophonitis : application mobile de mieux-être mental.*

Expérience alliant Introspection et Sophrologie

Animation en duo :

**Un coach (moi-même) :** *pour guider dans l'identification de 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** : relaxation dynamique pour acquérir des outils de libération psychologique 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 pour travailler dessus afin de diminuer son impact sur soi au quotidien ou au travail.

**Mieux accueillir son Sommeil** : s'entraîner à identifier ses pensées parasites et à 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** : accroître son estime personnelle afin de modifier ses croyances afin de faire face aux difficultés et avancer en confiance sur ses objectifs ou projets.

*Possible d'adapter une séance sur une thématique à la demande.*

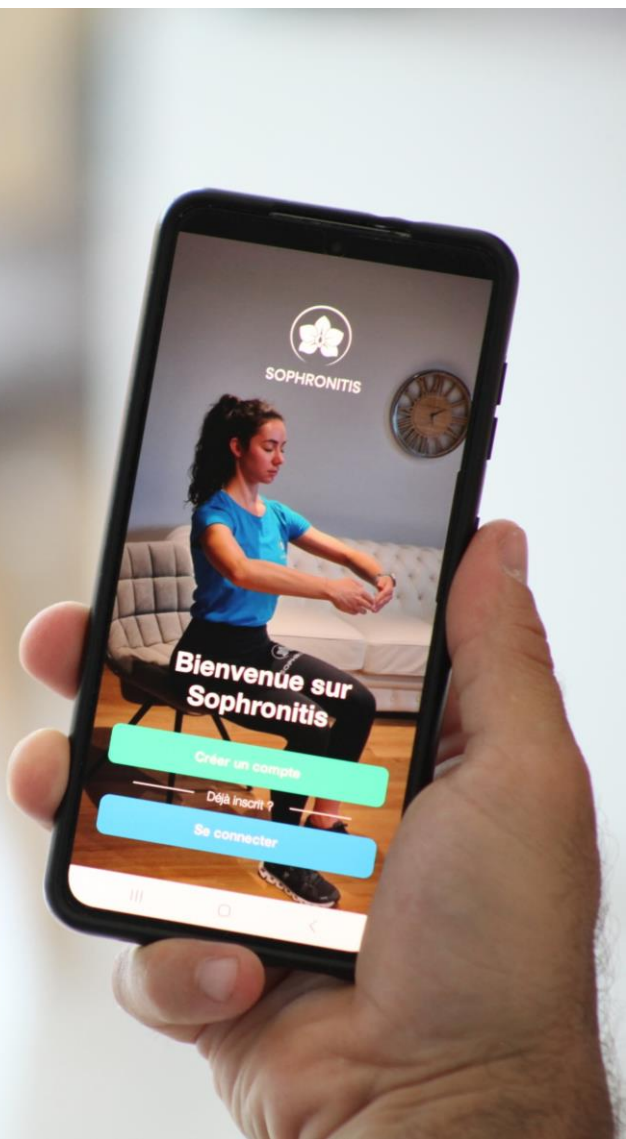
# Déroulement



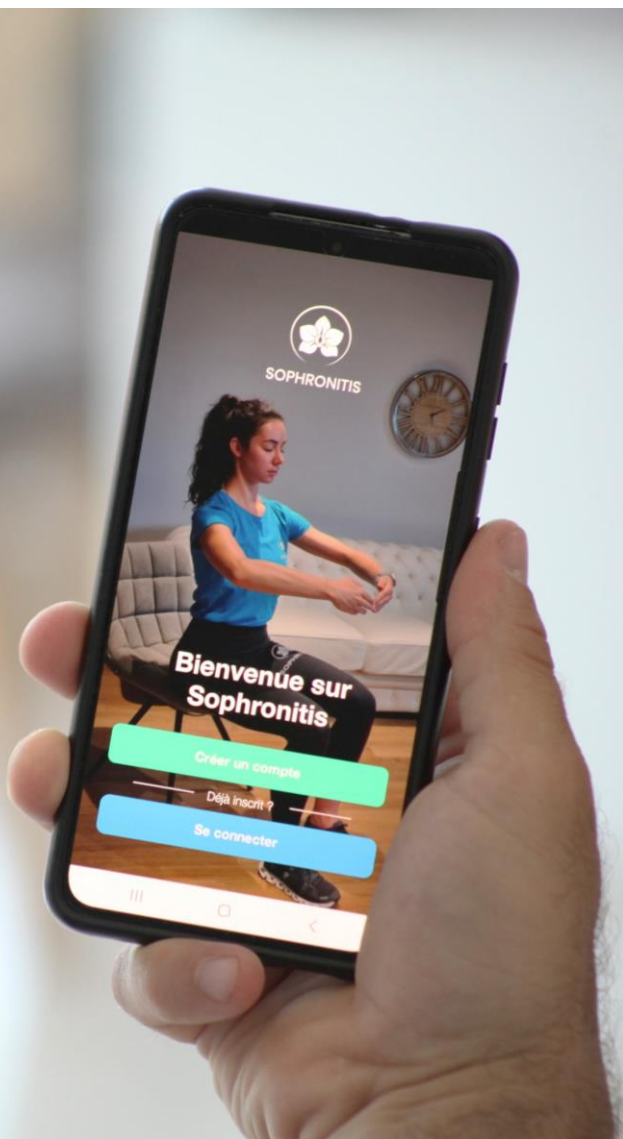
Durée : 1h00 - 30 (selon la taille et la dynamique du groupe)

## 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.
- **Exercices dynamiques de sophrologie** : relaxation et travail dynamique
- **Identification de ressentis et solutions** : partager ce qui a été ressenti et compris pour en déduire des pistes d'amélioration.
- **Désophronisation** : conclusion de la séance et moment d'ancrage des bienfaits obtenus.



# Pour qui



**Les adolescents** pour mieux aborder leurs émotions et stress en période d'examen ou pour faire face à une difficulté personnelle.

**Les entreprises** pour proposer aux collaborateurs un moment de lâcher prise et de partage autour d'un sujet ou objectif commun.

**Les personnes âgées** pour un moment de partage et de travail cognitif, de façon douce et dynamique.

**Les associations** pour offrir un moment de relaxation et d'action durable en lien avec leurs valeurs et leurs causes.

**Les curieux** désirant partager une expérience mieux-être mental et pour travailler sur eux par la découverte de **la sophrologie** et de **la méthode de travail proposée dans l'application SOPRHONITIS.**

# Contacts



**Guiol Florian**

06 58 87 38 77

[guiol.florian@sophronitis.com](mailto: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

