



PROFESSEUR DE LANGUES DEPUIS 11 ANS AU SERVICE DE L'UNIVERSITÉ, L'ÉDUCATION NATIONALE ET DES ÉLÈVES
JE SUIS FORMÉE À L'INSTITUT DE FORMATION À LA SOPHROLOGIE DE PARIS. JE PROPOSE AUX ÉLÈVES ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS
DES SÉANCES HEBDOMADAIRES DE 45 MINUTES, DES DEMIES JOURNÉES OU STAGES THÉMATIQUES DE RELAXATION
PSYCHOCORPORELLE BASÉS SUR DES TECHNIQUES DE RESPIRATION, RELAXATION DYNAMIQUE ET GESTION MENTALE.
CES SESSIONS ONT 2 OBJECTIFS : METTRE FIN AU STRESS DES ÉLÈVES ET PROFESSEURS EN MILIEU SCOLAIRE ET
UNIVERSITAIRE AFIN D'ACCROÎTRE LEUR BIEN-ÊTRE PHYSIQUE / MENTAL / ÉMOTIONNEL ET DÉVELOPPER LEURS CAPACITÉS
AUX SERVICE DE LEURS PERFORMANCES INDIVIDUELLES.

PROPOSITION DE MODULES À DESTINATION DES
ÉLÈVES DE LA MATERNELLE À L'UNIVERSITÉ OU
AUX GRANDES ÉCOLES.

JE RENTRE CONFIANT.

JE GÈRE MON STRESS, MES ANGOISSES, MES ÉMOTIONS.

JE PRENDS LA PAROLE EN PUBLIQUE

JE MOBILISE MA MÉMOIRE ET MA CONCENTRATION

JE ME CENTRE SUR MES OBJECTIFS.

PRÉPARATION EXAMENS, CONCOURS....

PRÉPARER SES ENTRETIENS

JE PASSE L'ORAL CALME ET CONCENTRÉ.

JE PRENDS CONFIANCE EN MOI

**DEVENIR DES
UTILISATEURS
AUTONOMES DE
CES TECHNIQUES
POUR UN MIEUX
ÊTRE DURABLE.**

PROPOSITION DE MODULES À DESTINATION DES
PROFESSEURS ET AUTRES INTERVENANTS EN
MILIEU SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE.

JE FAIS UNE RENTRÉE CALME ET SEREINE

JE PRENDS MA PLACE AVEC CONFIANCE.

PRENDS DU DE RECUL ET DE LA DISTANCE

JE GÈRE MES PROJETS SEREINEMENT

PRÉVENTION DU BURN OUT

GESTION DU TRAC DE LA CONFIANCE EN SOI

JE CHANTE EN PUBLIC

PERFORMANCE THÉÂTRALE, ARTISTIQUE,
SPORTIVE, VOCALE...

EXEMPLES DE SESSIONS
THÉMATIQUES

ET STAGES

JE SUIS UN COMÉDIEN ÉPANOUI

JE PRENDS CONFIANCE EN ANGLAIS.

CONSTAT EN MILIEU SCOLAIRE

STRESS CROISSANT SUITE À DES FACTEURS ENDOGÈNES ET EXOGÈNES , CRISES D’ANGOISSE, ANXIÉTÉ, PEUR DE S’EXPRIMER EN PUBLIC, TROUBLES DU SOMMEIL, MANQUE D’ESTIME DE SOI, PEUR DE L’ÉCHEC, PEUR DE L’AVENIR, VIOLENCE, HARCÈLEMENT, DÉMOTIVATION, ÉCHEC SCOLAIRE, TROUBLE D’ATTENTION ET DE CONCENTRATION.

LA SOPHROLOGIE

LA SOPHROLOGIE EST UNE MÉTHODE PSYCHO CORPORELLE INSPIRÉE DE TECHNIQUES OCCIDENTALES COMME ORIENTALES ET EMPLOIE UN ENSEMBLE DE TECHNIQUES QUI VONT À LA FOIS AGIR SUR LE CORPS ET SUR LE MENTAL. ELLE COMBINE DES EXERCICES QUI TRAVAILLENT À LA FOIS SUR LA RESPIRATION, LA DÉCONTRACTION MUSCULAIRE ET L’IMAGERIE MENTALE (OU VISUALISATION). TOUTES CES TECHNIQUES PERMETTENT DE RETROUVER UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE ET D’ACTIVER TOUT SON POTENTIEL.

OBJECTIFS DE LA SOPHROLOGIE EN MILIEU SCOLAIRE

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES DITES TRANSVERSALES, QUI SERONT RÉINVESTIES DANS TOUTES LES MATIÈRES ENSEIGNÉES. SAVOIR ÊTRE DANS LE RESPECT DE SOI ET DES AUTRES AFIN DE DÉVELOPPER AU MIEUX SON POTENTIEL ET SES PERFORMANCES.

- FORMER UN CITOYEN : AUTONOME RESPECTUEUX DE LUI-MÊME DE SON CORPS ET DE SON ESPRIT. APTE À GÉRER SES ÉMOTIONS AFIN DE VIVRE EN HARMONIE AVEC LUI-MÊME ET AVEC LES AUTRES TOUT EN ACTIVANT ET DÉVELOPPANT SON POTENTIEL ET SES PERFORMANCES.

- PLUS D’AUTONOMIE : MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI : GESTION PLUS AUTONOME DE SES ÉMOTIONS PAR DES TECHNIQUES CORPORELLES, RESPIRATOIRES, D’IMAGERIES MENTALES ET REPRODUCTIBLES EN AUTONOMIE POUR ACTIVER SON POTENTIEL ET AVOIR DE MEILLEURES PERFORMANCES

