



## Présentation de l'accompagnement personnalisé & des ateliers

En tant que **Psychopraticienne certifiée en Sophrologie & Programmation Neuro-Linguistique (PNL)**, je propose de l'accompagnement personnalisé et une variété d'ateliers pratiques pour vous aider à mieux comprendre et gérer vos émotions, vos pensées et vos comportements. Mon approche est fondée sur des techniques modernes et éprouvées qui favorisent un bien-être durable, tout en vous permettant d'acquérir des outils concrets pour améliorer votre quotidien.

### **Accompagnement personnalisé**

L'accompagnement personnalisé en bien-être vise à vous aider à retrouver un équilibre émotionnel, mental et physique grâce à des techniques adaptées à vos besoins.

### **En quoi ça consiste ?**

Chaque séance est conçue sur mesure pour travailler sur vos objectifs : gestion du stress, confiance en soi, dépassement des schémas de pensée négatifs, ou encore apaisement de l'anxiété, apprendre à mieux communiquer, l'hypersensibilité, entre autres. À travers des approches comme la sophrologie, la PNL, les techniques comportementales cognitives (TCC) et des exercices spécifiques, nous explorons l'ensemble des solutions concrètes et efficaces.

### **Quels sont les bienfaits ?**

- Diminution du stress et des tensions.
- Renforcement de l'estime de soi et de la confiance.
- Meilleure gestion des émotions et des pensées.
- Reprise du contrôle face aux défis quotidiens.



## Thématiques abordées

1. **Stress et anxiété** : gestion du stress, crises d'angoisse, peurs irrationnelles.
2. **Troubles émotionnels** : gestion des émotions, hypersensibilité, colère, tristesse, sentiment de vide.
3. **Croyances limitantes** : faible estime de soi, manque de confiance, peur de l'échec.
4. **Troubles relationnels** : difficultés de communication, conflits familiaux, professionnels ou conjugaux.
5. **Traumatismes et blessures du passé** : événements marquants ou douloureux, travail sur le deuil.
6. **Comportement compulsif** : dépendance affective.
7. **Accompagnement des transitions de vie** : changements personnels ou professionnels, préparation à un projet important.
8. **Développement personnel** : recherche de sens, motivation, réalisation de soi.

Chaque accompagnement est adapté à la personne et à sa situation, dans une approche bienveillante et non pathologisante.

## Ateliers :

### 1. Boostez ses compétences

Cet atelier dynamique et interactif a pour objectif de développer vos compétences professionnelles et personnelles, en vous dotant d'outils concrets pour atteindre vos objectifs et exceller dans votre domaine.

#### Ce que l'atelier met en avant :

- **L'analyse et la stratégie personnelle** : Identifiez vos forces, vos faiblesses, ainsi que les opportunités et menaces grâce à la méthode SWOT.
- **L'efficacité des objectifs** : Maîtrisez l'approche SMART pour fixer des objectifs spécifiques, mesurables et réalisables.
- **La compréhension des comportements** : Découvrez votre profil DISC pour améliorer vos relations interpersonnelles et optimiser votre communication.
- **La réflexion et l'amélioration continue** : Apprenez à évaluer vos performances et à mettre en place des plans d'action concrets.

#### Ce que cet atelier fait travailler :

- **L'estime de soi et la confiance en soi**, en vous aidant à mieux vous connaître et à valoriser vos atouts.



- **Les compétences en communication**, grâce à des outils comme DISC pour adapter votre message à votre interlocuteur.
- **La gestion des priorités**, avec des méthodes comme Eisenhower pour mieux gérer votre temps et vos tâches.
- **La prise de décision stratégique**, en utilisant SWOT pour orienter vos choix de manière éclairée.
- **La fixation et le suivi d'objectifs**, pour maintenir une progression constante et mesurable.

## **2. Gestion du Stress : Trouver l'équilibre intérieur**

Le stress est une réponse naturelle de notre corps face aux défis de la vie, mais lorsqu'il devient chronique, il peut avoir un impact significatif sur notre santé et notre bien-être. Dans cet atelier, je vous propose de découvrir des techniques de relaxation et de gestion du stress, alliant la sophrologie, la PNL et des outils de respiration consciente pour vous aider à réduire les tensions, mieux gérer les situations stressantes et retrouver une sérénité durable. Vous apprendrez à mieux comprendre vos réactions face au stress et à développer des stratégies adaptées pour vous détendre instantanément.

### **Objectifs de l'atelier :**

- Identifier vos sources de stress.
- Apprendre des techniques de relaxation profonde.
- Pratiquer des outils pour réduire l'anxiété au quotidien.

## **3. Confiance en Soi et Estime de Soi : Cultiver votre potentiel**

Une confiance en soi solide et une estime de soi élevée sont essentielles pour se réaliser pleinement, tant dans sa vie personnelle que professionnelle. Cet atelier est conçu pour vous aider à renforcer votre estime de vous-même en modifiant des croyances limitantes et en développant un état d'esprit positif. Grâce à la PNL et des exercices pratiques, vous apprendrez à vous libérer de vos peurs et à retrouver votre pouvoir intérieur.

### **Objectifs de l'atelier :**

- Comprendre et dépasser les croyances limitantes.
- Reprendre conscience de vos ressources et de vos capacités.
- Pratiquer des techniques pour renforcer votre confiance au quotidien.

## **4. Mieux Communiquer avec la PNL : Créer des relations harmonieuses**

La communication est la clé de toutes les relations humaines. Lors de cet atelier, vous découvrirez comment la PNL peut vous aider à mieux comprendre les autres, à écouter activement, et à adapter votre discours pour mieux vous faire comprendre. Vous apprendrez à identifier les modes de fonctionnement des autres et à vous ajuster pour instaurer des échanges plus fluides et constructifs.



### **Objectifs de l'atelier :**

- Décoder les mécanismes de la communication verbale et non verbale.
- Apprendre à utiliser des techniques de communication efficaces.
- Créer des relations de confiance grâce à une meilleure écoute.

### **5.L'Hypersensibilité : Apprendre à vivre en harmonie avec soi-même**

L'hypersensibilité peut être perçue comme une charge émotionnelle difficile à gérer. Dans cet atelier, nous explorerons ce trait de personnalité sous un angle positif, afin que vous puissiez l'accepter et l'utiliser comme une force. Nous aborderons des stratégies pour mieux gérer vos émotions, renforcer vos limites et prendre soin de vous tout en développant une meilleure gestion de vos ressentis.

### **Objectifs de l'atelier :**

- Identifier et comprendre vos réactions émotionnelles.
- Apprendre à canaliser et à équilibrer vos émotions.
- Renforcer vos capacités de résilience et d'auto-compassion.

### **6.Gestion des Conflits : Trouver des solutions gagnant-gagnant**

Les conflits font partie de la vie, mais leur gestion peut faire toute la différence. Cet atelier est dédié à l'apprentissage des outils nécessaires pour résoudre efficacement les conflits et instaurer un climat de coopération, tant dans votre vie personnelle que professionnelle. Grâce à des outils de communication bienveillante, de médiation et de PNL, vous apprendrez à aborder les conflits de manière constructive, en vous concentrant sur des solutions plutôt que sur les problèmes.

### **Objectifs de l'atelier :**

- Comprendre les mécanismes des conflits.
- Acquérir des techniques de résolution de conflits.
- Pratiquer la communication non violente pour maintenir des relations harmonieuses.

### **7.Les Schémas de Pensée Négatifs : Transformer votre mentalité**

Nos pensées influencent nos émotions et nos comportements. Lors de cet atelier, vous apprendrez à identifier et à remettre en question les schémas de pensée négatifs qui peuvent limiter vos actions et affecter votre bien-être. Vous découvrirez comment la PNL et des techniques de sophrologie peuvent vous aider à reprogrammer votre esprit pour développer une vision plus positive et optimiste de la vie.



### **Objectifs de l'atelier :**

- Identifier les pensées automatiques limitantes.
- Apprendre à transformer les pensées négatives en pensées constructives.
- Créer un état d'esprit propice au bien-être et à la réussite.

Ces ateliers et accompagnements sont conçus pour vous offrir des solutions pratiques et immédiates afin d'améliorer votre bien-être. Vous repartirez avec des outils concrets et adaptés à vos besoins, tout en bénéficiant d'un accompagnement bienveillant et professionnel tout au long de votre parcours.