MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

Actus

JUIN 2020

3

MA SO'FRO MAGAZINE

BY MARIE-EMILIE COURTOIS

Sophrologue Certifiée RNCP
Cabinet de Sophrologie MA SO'FRO,

27 rue de l'église 59134 Beaucamps Ligny

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

Edito

Juin: Mois qui continue de rimer avec dé-confinement et nouveau départ....

Quand nous échangeons autour de nous cette période de **confinement** a mis en avant l'instant présent, le ici et maintenant .....

Le rdv privilégié pendant cette parenthèse covid a été un rdv avec soi même, se concentrer et se recentrer sur soi .

Et **l'après confinement ?** pour les entreprises et plus particulièrement pour les services ressources humaines les questions ne sont plus les mêmes Celles qui prédominent aujourd'hui sont Comment rassurer les collaborateurs sur une reprise sereine de leur activité ? Comment envisager l'avenir?...

Au final la clé de l'équilibre de la covid ne serait-elle pas : tirer des leçons du passé pour agir au présent et construire le futur toujours sur une base essentielle celle du BIEN ETRE.

Dans ce nouveau magazine, je vous propose :

- une continuité de cet instant présent en vous "aérant" aussi bien physiquement que mentalement. Une manières de se préparer aux vacances en apprenant à décompresser au grand air avec des outils sophrologiques.
- un accompagnement pour adultes et enfants avec des modules et ateliers sophrologiques
- un accompagnement personnalisé pour les entreprises pour vous aider à mener une **politique QVT adaptée à votre capital humain.**

Sophrologiquement

Sommaire

1-Marche SO'FRO cet été : les bienfaits.

2-Visualisation en Sophrologie: exemple concret……

3- Les modules et les Ateliers proposés durant cette période.

4- Focus sur le télétravail et le retour au bureau.

5- Ma Pause SO'FRO Littéraire

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

1 - Marche SO'FRO cet été

Je vous propose de profiter des beaux jours pour pratiquer la Sophrologie en extérieur.

Comment?

En réalisant une marche SO'FRO et en vous prenant tout simplement une pause:

- pour profiter du grand air et mettre en éveil vos sens.
- prendre du recul sur votre quotidien.
- vivre l'instant présent.
- gagner en sérénité avec un mental apaisé.

Pour connaitre les modalités d'inscription rdv sur mon site internet dans la rubrique agenda.

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

2 - Visualisation en Sophrologie exemple concret

Sophrologie - bien être

Tout aussi tendre qu'un vrai Donut?
En Sophrologie, c'est possible avec la visualisation positive.

Fermez vos yeux, détendez - vous et imaginez venir à vous votre dessert préféré...
Sentez son odeur....
Imaginez sa forme, sa texture.....
Appréciez ce moelleux.....
Ressentez son gout au niveau de vos papilles.....

Cela donne envie, non ?

3 - Les modules et les ateliers proposés durant cette période.

Voici le programme **Modules et Ateliers** chez MA SO'FRO:

- MODULE SOLO "COVID 19" ADULTE :" BIEN-ETRE après confinement"
- MODULE SOLO "COVID 19" ADULTE :"Retrouver mon sommeil après confinement"
- MODULE SOLO "COVID 19" Enfant-Ados :" BIEN-ETRE après confinement

Le but:

-décompresser en évacuant toutes vos tensions acquises pendant ce confinement,

-vous détendre en apprenant les clés sophrologiques pour mieux respirer

(Module sur 8 séances à réaliser dans son ensemble)

- ATELIERS Enfant d'une heure sur deux thèmes à vous de choisir :
  - je gère mes émotions
  - je m'endors sereinement

Pour connaitre les modalités d'inscription (horaire, tarif....) rdv sur mon site dans la rubrique agenda

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

4- Focus télétravail et retour au bureau?

- Comment revenir au travail sereinement ?
- Télétravail ? Comment retrouver un équilibre entre vie familiale et vie professionnelle ?

Télétravail et télétravail....

Certes si le télétravail commençait à prendre sa place doucement au sein de notre société du jour au lendemain cette méthode de travail s'est imposée dans un contexte très spécifique : enfants à la maison dont les parents doivent assurer la scolarité, impossibilité de recourir aux aides extérieures habituelles (grands-parents...), impossibilité d'accéder aux espaces de coworking...

Ce télétravail permanent a rendu la frontière vie professionnelle et vie personnelle obscure.
En parallèle, toutes ces sollicitations par e-mail, par téléphone et la multiplication des visios ont créé en parallèle une hyper connexion. Cette parenthèse covid pèsent beaucoup sur chaque dirigeants, salariés.....aussi bien physiquement que mentalement (charge mentale).

Conséquences :
- un risque de saturation dans le quotidien
- une difficulté à prendre du recul.

Autre conséquence :

- une peur de reprise en présentiel

Pour les dirigeants, les responsables des ressources humaines les questions sur le capital humain sont encore davantage mise en avant: Comment aider mon salarié à revenir serein à son bureau ? Comment l'aider à gérer ce stress covid ?

La question du bien-être rentre en jeu et en tant que Sophrologue je peux vous apporter des outils pour accompagner vos salariés vers leur bien-être.
N'hésitez plus à mettre en place des pauses sophrologiques (séances, Ateliers....) en présentiel ou en visio. Ces pauses apporteront sérénité, quiétude, prise de recul pour gagner en efficacité.

4- Ma pause SO'FRO littéraire

"La boite à outils du bien-être au travail" Collection : BàO La Boîte à Outils, Dunod

61 outils pour aider à la mise en place d'actions pour favoriser le bien-être au travail...

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

<u>Vous pouvez me contacter:</u>

par téléphone au 06 37 38 86 53

par mail: me-courtois@masofro.fr

Voici le lien pour les rdv en "visio-consultation":

https://www.masofro.fr/rdv_masofro.html

Je vous donne également rdv pour mon actualité sur ma page FACEBOOK: MA SO'FRO et mon compte instagram