



## Mon parcours professionnel ?????

- Evoluer à mon poste ?
- Demander une promotion ?
- Changer d'entreprise ?
- Choisir une reconversion ?



## Répercussions sur mon physique, sur mon mental, sur mes émotions.....

J'ai des douleurs au niveau des cervicales, des trapèzes, des douleurs dorsales...

Je cogite beaucoup...

J'ai des troubles du sommeil...

Je suis stressé, irritable...



## Je découvre la SOPHROLOGIE !!!!!

Méthode thérapeutique psychocorporelle basée sur l'écoute, la pratique d'exercices dynamiques et statiques qui me permet d'avoir des ressentis et des prises de conscience pour :

Lâcher-prise, Prendre du recul, Gérer mon stress, Booster ma confiance, Me préparer à un entretien professionnel, M'adapter à un nouveau poste...