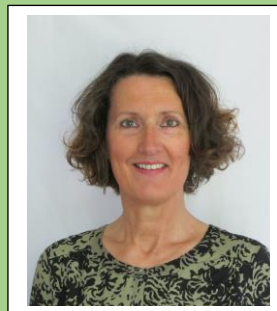


Colette BOUNAIX

Sophrologue Certifiée RNCP

06.33.84.96.97

www.colettebounaix-sophrologue.fr



- Je me déplace dans votre établissement, votre entreprise, à votre domicile
- Je reçois en cabinet
- Je propose des visio-consultations

Mes accompagnements en entreprise ?

• Bien-être des salariés :

- o prévenir et éviter le stress
- o gérer la fatigue
- o éviter des souffrances physiques : TMS, douleurs dorsales, courbatures
- o s'adapter à l'organisation du travail
- o prendre du recul par rapport à l'environnement : open-space, atelier...
- o prévenir le burn-out ou le bore-out
- o optimiser les relations entre collègues
- o s'adapter et vivre le télétravail
- o stimuler la créativité
- o optimiser la concentration
- o s'épanouir au travail

La sophrologie ?

La sophrologie s'adresse à tous (enfants, adolescents, adultes, seniors).

C'est une méthode thérapeutique **psychocorporelle**, basée sur la pratique d'exercices dynamiques et statiques. Pendant les exercices dynamiques, je vous fais contrôler **la respiration** et **la détente musculaire**. Pendant les exercices statiques, je vous guide sur **des suggestions mentales, sur votre imaginaire** (situations présentes ou futures, souvenirs positifs).

Ces exercices vous permettent d'avoir des ressentis et des prises de conscience pour améliorer votre bien-être, pour développer votre potentiel,...

Vous coordonnez votre corps et votre mental, en harmonie et développez vos capacités.

Les exercices sont simples et adaptables afin d'être accessibles à tous. **Ils sont faciles à reproduire pour prolonger leurs effets et pérenniser ainsi votre nouvel état.**

Mes accompagnements en entreprise ?

• Performances de l'entreprise :

- o augmenter la productivité de l'entreprise
- o améliorer la compétitivité de l'entreprise
- o renforcer la cohésion d'équipe
- o optimiser les relations inter-services
- o manager les équipes sur site ou en télétravail
- o mobiliser la concentration des salariés
- o améliorer le potentiel des collaborateurs
- o enrichir les motivations professionnelles

Qui suis-je ?

Biochimiste de formation, j'ai exercé le métier de chef de projets en Recherche et Développement pharmaceutique dans des domaines très diversifiés (maladies cardio-vasculaires, cancers, maladies neurodégénératives, obésité, etc...) pendant plus de 20 ans.

Il y a environ une dizaine d'années, je me suis interrogée sur une autre façon d'apporter de l'aide, d'être utile, d'être attentive au bien-être des autres.

Passionnée de rencontres, de voyages, d'échanges, je me suis toujours questionnée sur l'approche thérapeutique de l'Occident : **approche curative** et sur l'approche thérapeutique de l'Orient : **approche préventive** ???

Je suis **Sophrologue certifiée RNCP** formée à l'IFS, Paris X.

Je serai heureuse de vous rencontrer pour envisager ensemble un accompagnement correspondant aux besoins de l'entreprise et répondant à l'attente des salariés.

SIRET: 890 049 380 00011

<https://www.linkedin.com/in/colette-bounaix>

<https://www.resalib.fr/praticien/39504-colette-bounaix-sophrologue>



Je respecte un code de déontologie et assure la confidentialité de tout ce qui me sera confié. Membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie.

Prestations en entreprise ?

Lors du premier rendez-vous, nous définirons ensemble **un objectif précis** pour les bénéficiaires. Si vous le souhaitez, je vous ferai découvrir des exercices (dynamique et statique).

Après ce premier rendez-vous, **j'élaborerai un protocole d'accompagnement personnalisé pour votre équipe**, correspondant à votre attente. Je vous ferai parvenir un devis détaillé et si vous le désirez, un contrat de prestations.

J'organise également des ateliers de 2h sur un thème précis, à définir avec vous.