



Sophrologue

AU SEIN DE L'ASSOCIATION ATELIER REFLEXE D'APPRENDRE

PRÉSENTATION

Son parcours professionnel

J'ai suivi une formation juridique (capacité en droit, et droit de l'immobilier : niveau licence /maîtrise).

J'ai travaillé dans le commerce à des postes divers (administratifs et commerciaux) durant 20 ans environ. Mon dernier emploi , exercé pendant 12 ans, est celui de responsable ADV et SAV pour un groupe Anglais d'audiovisuel côté en bourse jusqu'à début 2020, date de ma reconversion .

J'ai ensuite effectué une formation en orthopédagogie (EFO), et travaillée 2 ans en parallèle au poste d'aesh (école ND Bellegrade de Neuville sur Saône) en bénéficiant de 60 heures de formation métier, et accompagné, à titre bénévole et individuel, des élèves en orthopédagogie (Tda/Dyslexie/hypersensibilité)

J'ai complété mon parcours avec la formation de sophrologue auprès de l'ESCA (Annecy), enrichie d'une spécialisation en gestion de stress et risques psychosociaux .

A ce jour j'ai créé mon entreprise pour pratiquer la sophrologie, et j'officie à tiers de temps dans un cabinet d'expertise comptable (assistante administrative polyvalente).

Ses motivations en rapport avec l'association

M'enrichir des connaissances et du regard professionnel des unes et des autres, m'intéresser à d'autres pratiques et solutions complémentaires d'accompagnement

Trouver un lieu d'accueil pour des séances collectives et individuelles en sophrologie.

Faire partir d'un projet commun galvanisant .

Envisager certains ateliers thématiques ou des collaborations en binôme pertinentes pour ARA.(ex : sophro ludique ou regulation emotionnelle),

Venir compléter la proposition ARA pour tous public et type d'accompagnement , et apporter mon point de vue .

PRÉSENTATION DE LA PROFESSION

Je suis sophrologue , professionnelle de la relation d'aide, mon métier est d'aider petits et grands à trouver un équilibre de vie grâce à une methode naturelle ayant fait ses preuves , crée par un neuropsychaitre en 1960 (A, CAYCEDO) et basé sur la medecine occidentale et différents courant de la medecine orientale (zen/bouddhisme/yoga/relaxation.....).La sophrologie combine des exercices de relaxation dynamique , mouvements de tension et détente ,de visualisation positive, et de respiration .

C'est une pratique simple , reproductible au quotidien.

Je suis guidé par le code de déontologie de la profession, et ses 4 grands principes :

-L'adaptabilité : un protocole adapté à la réalité de l'autre , à ses limites .

-La réalité objective : accueillir l'autre sans à priori, pour ce qu'il est .

-L'ation positive : faire découvrir le positif qui nous anime, s'en imprégner physiquement et mentalement pour être en phase avec ses valeurs de vie .

-Le schéma corporel comme réalité vécue : observer les signes corporels pour mieux l'accepter, le vivre tel qu'il est, à la découverte de ce qui nous permet de mieux gérer nos réactions et comportement avec aurui .

COMPÉTENCES UTILES POUR L'ASSOCIATION

Orthopedagogie (accompagnement des troubles des apprentissages et atypiques)

Sophrologie (specialisation en gestion de stress, troubles d'apprentissages, phobie scolaire, burn out)

Administratif / juridique/comptabilité /organisationnelles (eu égard à mon passif professionnel)

INDICATIONS DE PRISE EN CHARGE ET DE RÉORIENTATION PAR UN AUTRE PRATICIEN

J'entends par cette question , les professionnels susceptibles de préconiser des séances de sophrologie et dans quel cadre :(quelques exemples non exhaustifs)

Un medecin généraliste : gestion de stress, burnout, accompagnement de traitement , fin de vie, douleurs .

Un kinesithérapeute : accompagnement du rétablissement , motivation et confiance en soi .

Un psychologue : gestion des émotions, estime de soi.

Un medecin spécialiste : addictions, sommeil, trouble du comportement alimentaires .

Sage femme : mieux vivre la grossesse.

Entraîneur ou animateur sportif : préparation mentale, récupération physique, travailler la gestion du stress .

Orthopédagogue : phobie scolaire , développer ses capacités, calmer le mental, travailler l'inhibition , la concentration