

Laurence BEYSSERIE

**Sophrologue praticienne
Consultante Formation et Mobilité professionnelle**

Diplôme Universitaire Niveau 1 en Psychologie des Organisations et des
Ressources Humaines
Diplômée de l'Ecole Française de Sophrologie Dynamique

RENSEIGNEMENTS ET DEVIS PERSONNALISE

15, rue rode, 3^{ème} étage, 33000 Bordeaux
06 17 41 48 57

laurencebeysserie@conscience-dynamique.fr



Retrouvez l'ensemble des prestations d'accompagnement, de formation et de
prévention des RPS par la sophrologie sur :

www.conscience-dynamique.fr

Siret : 52085220300048 – APE 8559A



Fédération Européenne
de Sophrologie Dynamique®



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie



SYCFI
Syndicat des
Consultants-Formateurs
Indépendants

Membre de l'association Qualipro-CFI

RP-CFI
Répertoire Professionnel
Consultants Formateurs Indépendants

CONSCIENCE



DYNAMIQUE



- Dépasser une situation de blocage ou de stress professionnel
- Retrouver ses ressources personnelles et son énergie après une période d'épuisement
- Développer et déployer ses potentiels personnels et professionnels en période de changement

SE (RE)DECOUVRIR



SE REINVENTER



SE REALISER



••• APPORTS DU COACHING PROFESSIONNEL

Face aux difficultés ou aux projets inattendus, nous mobilisons parfois des raisonnements ou des croyances inadaptés ou bloquants. Nos comportements et attitudes, influencés par des représentations négatives ou incomplètes de nous-mêmes, peuvent ne pas être ajustés à nos objectifs, ou freiner la connaissance de l'ensemble de nos potentialités. Le coaching est une méthode de rééquilibrage des regards que nous portons sur nous-mêmes, et permet l'émergence des atouts et du fil conducteur de sa dynamique personnelle. Il est plus centré sur le "comment" que sur le "quoi", et se focalise sur l'accompagnement au développement et à l'appropriation de vos propres solutions.

••• QUELS OBJECTIFS ?

- Renforcer la confiance en soi, développer son assertivité
- Ajuster et affirmer sa posture managériale
- Réussir une prise de parole en public, une réunion importante...
- Mieux déployer ses capacités et compétences : leadership, communication, écoute active, médiation ...
- Se repositionner professionnellement
- (Re)trouver des sources de motivation mobilisatrices
- (Re)trouver son fil conducteur pour élaborer de nouveaux projets
- Renforcer sa capacité à prendre des décisions



Intervenante qualifiée dans les champs du conseil en évolution professionnelle et du développement personnel par la sophrologie

EXEMPLES DE CONTENUS •••

- Mode de fonctionnement personnel (relationnel, communicationnel...)
- Dynamique de développement personnel et professionnel
- Identification des points d'appui
- Ressourcement (énergie, valeurs, motivations)
- Sentiment d'efficacité personnelle
- Confiance, image, assertivité
- Définition autonome des moyens à mettre en place pour amener le changement



- Un cadre totalement personnalisé
- Des entretiens individuels
- Un accompagnement à l'émergence de vos ressources positives par la combinaison de plusieurs techniques et méthodes de développement personnel

METHODOLOGIE •••

Une première rencontre, sans engagement, nous permet de vérifier ensemble l'adéquation de l'accompagnement "coaching" avec vos besoins, de définir ses modalités, sa durée et les méthodologies les plus adaptées.

Les entretiens durent en moyenne 1h30. La durée de l'accompagnement peut varier en fonction de votre situation. Les RDV sont fixés de façon hebdomadaire ou bimensuelle.

- Techniques de questionnement
- Maïeuthésie (communication active)
- Analyse systémique
- Typologie Jungienne de la personnalité
- Techniques psychocorporelles issues de la sophrologie
- Médiation et facilitation par les jeux (jeux de cartes, de rôles...)