

# REUSSIR SON PROJET PROFESSIONNEL

*La sophrologie permet de re-créer son fil d'Ariane entre soi et les autres, entre son projet et sa réalisation, entre son passé, son présent et son futur.*

## OBJECTIFS

- Renforcer **la confiance en soi**
- Reconnaître, gérer et exprimer **ses émotions**
- **Oser prendre sa place** dans son environnement
- Retrouver et développer **sa motivation**
- Rencontrer et exploiter **ses ressources personnelles**
- Dépasser ses limites et **s'affirmer**

## DEROULEMENT PEDAGOGIQUE

**Mon corps :   tre bien dans son corps pour être bien dans sa peau !**

- Apprentissage des différentes techniques de respiration
- Pratique d'exercices dynamiques
- Découvrir, ressentir et habiter son corps avec plaisir

**Mon espace**

- Appréhender et apprivoiser son espace personnel
- Oser prendre sa place !

**Mes ressources : cultiver le positif !**

- Connaître ses **ressources** personnelles et intérieures et les **exploiter**
- Envisager positivement et agir sur son futur
- Retrouver **confiance en soi** et cultiver ses valeurs de vie

## PUBLIC

- Toute personne souhaitant **dépasser les obstacles du quotidien**
- Toute personne souhaitant **optimiser ses capacités et ses compétences**

## METHODES ET MOYENS

- Application de techniques de relaxation dynamique
- Visualisations positives
- Travail sur deux dimensions : **professionnelle et humaine**

## CONDITIONS TARIFAIRES ET INTERVENANTE

- Groupe composé de 10/12 personnes maximum
- Un module de 10 séances d'une heure 20 environ
- 985 euros le module de 10 séances

## INTERVENANTE

Marie-Claire **FABRE** :  
**Sophrologue**

Tél : **04 93 21 69 55 & 06 07 81 73 72**