

L'application connectée au corps®

Utilisation de la sophrologie et de la méditation comme outil de mieux être au travail et d'optimisation des performances des collaborateurs et des équipes.



Matthieu Wiert, Sophrologue, Formateur et Consultant en sophrologie et méditation de pleine conscience

**74 rue François Genin
69005 Lyon**

wiertmatthieu@yahoo.fr / 06 27 79 15 49

www.sophro-parenthese.com

L'APPLICATION CONNECTEE AU CORPS®

Combien de fois par jours nous connectons nous à nos mails, aux réseaux sociaux, et à nos applications ? Des dizaines de fois !

Et combien de fois par jour, nous connectons nous à notre corps pour sentir nos tensions, nos fatigues, nos émotions, notre respiration, notre détente ? Bien moins de fois par jour.

Le constat est que nous nous connectons bien plus souvent à nos téléphones qu'à notre corps, et il est essentiel dans notre quotidien de sentir son corps régulièrement, car il nous envoie des messages multiples, pratiquement autant de messages que de mails que nous recevons dans notre boîte mail : nos sensations de fatigue, de douleur, de stress, de colère, d'agitation, d'engourdissement, de tranquillité, de légèreté, de force, de détente.

Apprendre à se connecter davantage à son corps a des utilités essentielles dans sa vie professionnelle et personnelle :

- Mieux gérer son stress
- Mieux gérer ses émotions
- Améliorer son sommeil
- Améliorer sa concentration et sa vigilance
- Améliorer sa confiance en soi



L'application connectée au corps[®] :

A l'heure de la connectivité assumée, je vous propose une application intuitive, gratuite, qui n'a pas besoin d'être téléchargée, avec un accès à des ressources innombrables présentes dans notre corps pour gérer **le stress, ses émotions, sa concentration, son sommeil, et sa confiance en soi**. Cette application est en fait une **boîte à outils** que je propose de transmettre au travers de **4 prestations** :

- En **conférence** pour comprendre les mécanismes du stress et les réflexes à adopter.
- En **ateliers de formation** pour apprendre à gérer son stress, ses émotions, sa concentration, son sommeil, sa confiance en soi.
- En **séances de consulting** pour être accompagné dans la réalisation de son objectif
- En **séquences téléphoniques** pour être conseillé et outillé dans la gestion difficile d'une situation liée au stress, aux émotions, à la confiance en soi, à la concentration.

La sophrologie et la méditation de pleine conscience transmettent des techniques de respiration et de concentration, et des exercices de relaxations en mouvements dynamiques, et des exercices de visualisation. Elles proposent un travail permettant de développer l'énergie juste, ne pas se disperser et aller à l'essentiel.

Les interventions sont animées par Matthieu Wiert, sophrologue et formateur depuis 7 ans, et praticien en méditation de pleine conscience, spécialisé en gestion du stress, intervenant en cabinet, en entreprise, et en milieu sportif.

LA CONFERENCE « L'APPLICATION CONNECTEE AU CORPS ® » POUR LA GESTION DU STRESS

Contenu 1h30	<ul style="list-style-type: none">• Le fonctionnement du stress• Présentation de l'application connectée au corps ® :<ul style="list-style-type: none">- Les réflexes à adopter au quotidien- Les bons réflexes lors des signes précurseurs du stress- Le plan d'action lors de la montée de stress• Pratique des exercices de l'application connectée au corps ®
-----------------------------------	---

Conférences déjà réalisées : à EGIS (entreprise d'ingénierie ferroviaire) à Lyon pour 70 salariés, à Pro BTP (mutuelle) à Lyon pour 45 salariés.

Tarifification : 600 € TTC pour moins de 70 salariés, 700 € TTC pour plus de 70 salariés + frais de déplacements si hors région lyonnaise

ATELIERS DE FORMATION « L'APPLICATION CONNECTEE AU CORPS ® »

Contenu 2 demi journées au choix ou journée entière	<p>L'application connectée au corps ® pour la gestion du stress, des émotions, et le développement de la confiance en soi :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les mécanismes du stress et des émotions et le repérage de son propre mode de fonctionnement.• Les mécanismes de la confiance en soi et le repérage de son mode de fonctionnement.• Apprentissage par la pratique de techniques pour la gestion du stress, des émotions, et l'amélioration de la confiance en soi <hr/> <p>L'application connectée au corps ® pour la gestion de la concentration, de la vigilance, et l'amélioration de son sommeil :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les mécanismes de la concentration et de la vigilance et le repérage de son mode de fonctionnement.• Les mécanismes du sommeil et le repérage de son mode de fonctionnement.• Apprentissage par la pratique de techniques pour la gestion de sa concentration et de sa vigilance, et l'amélioration de son sommeil
---	---

Formations déjà réalisées : à OTIS (ingénierie et construction d'ascenseurs) à Paris pour 15 salariés, à CELINE (marque de prêt à porter féminin) à Paris pour 12 salariés

Tarifification : 600 € TTC la demi-journée ou 1000 € TTC la journée + frais de déplacements si hors région lyonnaise

LES SEANCES DE CONSULTING « L'APPLICATION CONNECTEE AU CORPS ® »

<p>Contenu :</p> <p>Consultations individuelles de 30 minutes ou 1h</p> <p>Consultations collectives d'1h</p>	<p>Séances individuelles :</p> <ul style="list-style-type: none">• Pratique guidée d'exercices de sophrologie et de méditation de pleine conscience.• Accompagnement personnalisé du salarié à la réalisation de son objectif avec adaptation à son mode de fonctionnement et ses contraintes : gérer son stress, gérer ses émotions, développer sa concentration, amélioration sa confiance, améliorer son sommeil <hr/> <p>Séance collectives :</p> <ul style="list-style-type: none">• Pratique guidée d'exercices de sophrologie et de méditation de pleine conscience.• Propositions d'un programme d'avancement vers un objectif commun, à fixer parmi ceux-ci : gérer son stress, gérer ses émotions, développer sa concentration, amélioration sa confiance, améliorer son sommeil.
---	---

Séances déjà réalisées : En collectif (Noria Formation à Lyon, IKOM à Lyon, STEF à Paris, La Mutuelle Générale à Lyon, IDRAC à Lyon) et en individuel (NESPRESSO, EDF, Grand Lyon Habitat)

Tarification :

Journée de consulting : intervention une journée par mois pour des séances individuelles de 30 minutes à 75 € TTC la séance, à partir de 12 rendez-vous salariés (6h) programmées entre 9h et 20h + frais de déplacements si hors région lyonnaise.

Interventions ponctuelles : 190 € TTC la séance d'1h en groupe ou 170 € TTC en individuel + frais de déplacements si hors région lyonnaise

Les séquences téléphoniques « L'APPLICATION CONNECTEE AU CORPS ® »

<p>Contenu :</p> <p>Rendez-vous téléphonique de 30 minutes</p>	<ul style="list-style-type: none">• Conseils et exercices de sophrologie et de méditation de pleine conscience en appui à la gestion difficile d'une situation :<ul style="list-style-type: none">▪ 5 minutes sont consacrées à un échange sur le ressenti corporel du moment, le ou les besoins, et l'apport de conseils▪ Cet échange est essentiel afin de créer le contact de confiance et d'écoute réciproque, indispensable à la réussite de toute séquence.▪ 15 minutes d'une séquence guidée par téléphone : exercices de respiration, de mouvement doux assis, et de visualisations positives selon le thème de séance choisi et adapté à ce qui a été exprimé dans l'échange préalable.▪ 5 à 10 minutes d'échange sur le ressenti et apport d'un conseil si besoin ou réponse à une question. Cet échange est essentiel afin de faire le lien entre la séquence vécue et les tâches et actions de travail à réaliser ensuite par le salarié.▪ Thèmes de séquences possibles :<ul style="list-style-type: none">▪ Séquence « Je relâche mes tensions corporelles »▪ Séquence « J'évacue mes pensées de stress »▪ Séquence « Je me prépare à une situation professionnelle »▪ Séquence « Je fixe mon corps et mon mental »▪ Séquence « Je m'engage dans l'action avec motivation et plaisir »▪ Séquence « Je fais du tri dans mes pensées et me centre sur mon action »▪ Séquence « Je prends appui sur mes ressources »▪ Séquence « Je me projette positivement dans ma réussite possible »
--	--

Tarification : 45 € TTC la séquence