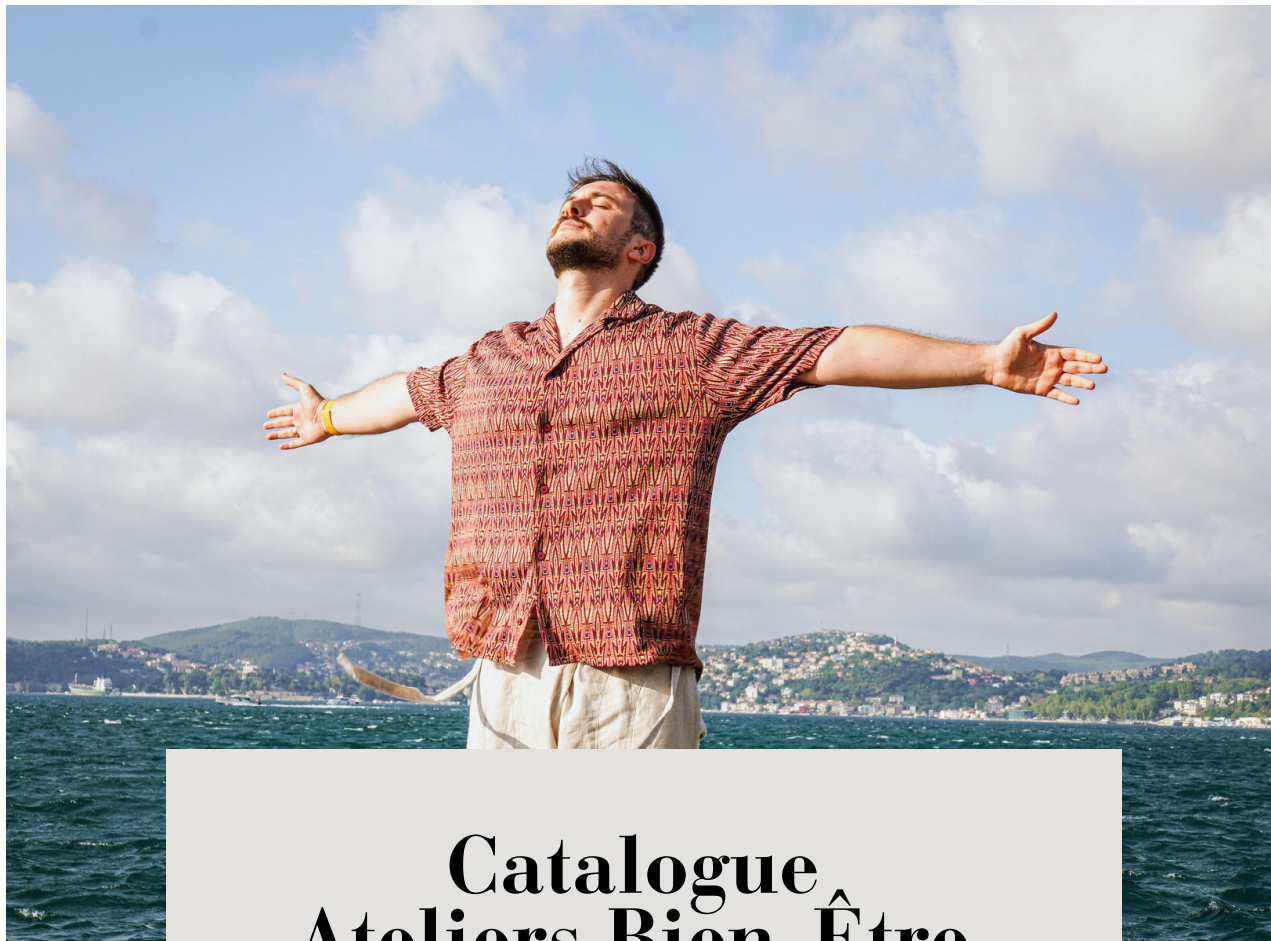




Catalogue Ateliers Bien-Être & Sensibilisation



Sophro Dynamique
OLIVIER SIMOULIN



Sommaire

1. Ateliers Bien-Être & Communication
2. Sophrologie
3. Coaching Professionnel
4. Engagement et Déontologie



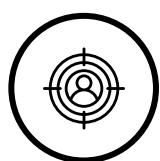
1. Ateliers Bien-Être & Communication

En privilégiant les échanges et le retour d'expérience mais **surtout la mise en pratique de techniques spécifiques**, ces ateliers permettent à toute personne de s'approprier des outils de manière concrète et participative.

- **Initiation à la Sophrologie : Détente et relaxation**
 - **Gérer le stress : sensibilisation et vigilance**
 - **Gérer ses émotions et reprendre le contrôle**
 - **Protéger et améliorer son sommeil**
 - **Equilibre Vie Pro Vie Perso**
 - **Communication : Prévenir et gérer les conflits par la PNL**
-



Atelier : Initiation à la Sophrologie Détente et Relaxation



Pour qui ? Ce programme s'adresse aux organisations désireuses d'offrir à leurs collaborateurs un temps et un espace permettant de retrouver du calme et de la sérénité afin de se recentrer et reprendre sa journée dans les meilleures conditions internes.



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Durée : 1 heure pour 15 personnes



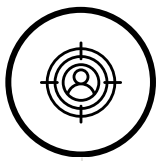
Adaptabilité : Chaque programme est élaboré spécifiquement pour s'aligner sur la culture de votre organisation et les particularités de votre secteur, garantissant ainsi une réponse précise aux enjeux de vos équipes.

Objectif : S'octroyer un temps ressourçant

Opter pour cet atelier, c'est offrir à vos équipes un temps de recentrage sur soi afin de retrouver des ressources pour reprendre sa journée.

Cette initiation à la sophrologie permet de connaître des pratiques de relaxation dynamiques alliant respiration, mouvements et visualisations le tout axé sur la présence du positif en soi à travers ses sensations et évocations agréables.

Atelier : Gérer le stress



Pour qui ? Ce programme s'adresse aux organisations désireuses de doter leurs collaborateurs d'une compréhension fine des mécanismes du stress et de leviers d'action pragmatiques pour le réguler au quotidien.



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Durée : 1 heure pour 15 personnes



Adaptabilité : Chaque programme est élaboré spécifiquement pour s'aligner sur la culture de votre organisation et les particularités de votre secteur, garantissant ainsi une réponse précise aux enjeux de vos équipes.

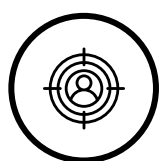
Objectif : Maîtriser le stress : de la compréhension à l'action

Opter pour cet atelier, c'est offrir à vos équipes des leviers concrets pour transformer une contrainte inhérente au travail en un facteur de progression.

Plutôt que de subir les mécanismes du stress, nos interventions permettent d'en décrypter les rouages physiologiques et psychologiques.

À travers un équilibre entre apports scientifiques et exercices pratiques (techniques sophrologiques, PNL, Analyse Transactionnelle), vos collaborateurs apprennent à identifier leurs propres signaux d'alerte et à mobiliser les ressources adaptées pour préserver leur équilibre durablement.

Atelier : Gérer ses émotions & reprendre le contrôle



Pour qui ? Tout organisme désireux d'apporter à leurs collaborateurs une meilleure reconnaissance, compréhension et maîtrise de leurs propres émotions, et composer avec les émotions des autres.



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Durée : 1 heure pour 15 personnes



Adaptabilité : Chaque programme est élaboré spécifiquement pour s'aligner sur la culture de votre organisation et les particularités de votre secteur, garantissant ainsi une réponse précise aux enjeux de vos équipes.

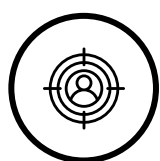
Objectif : Maîtriser ses états internes : de la compréhension à l'action

Cet atelier permet aux collaborateurs de décoder le message caché derrière chaque émotion (peur, colère, frustration) pour éviter les réactions impulsives.

En alliant apports théoriques et mises en pratique des leviers d'action pragmatiques pour les réguler au quotidien, nous transformons les émotions parasites en signaux constructifs.

Cet atelier opérationnel offre des techniques de régulation immédiates à travers des outils de respiration et de recadrage mental.

Atelier : Protéger et améliorer son sommeil



Pour qui ? Tout organisme désireux d'apporter à leurs collaborateurs des clés de compréhension de leur propre sommeil, ainsi que des outils pour un sommeil de qualité.



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Durée : 1 heure pour 15 personnes

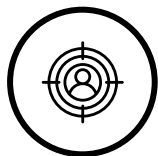
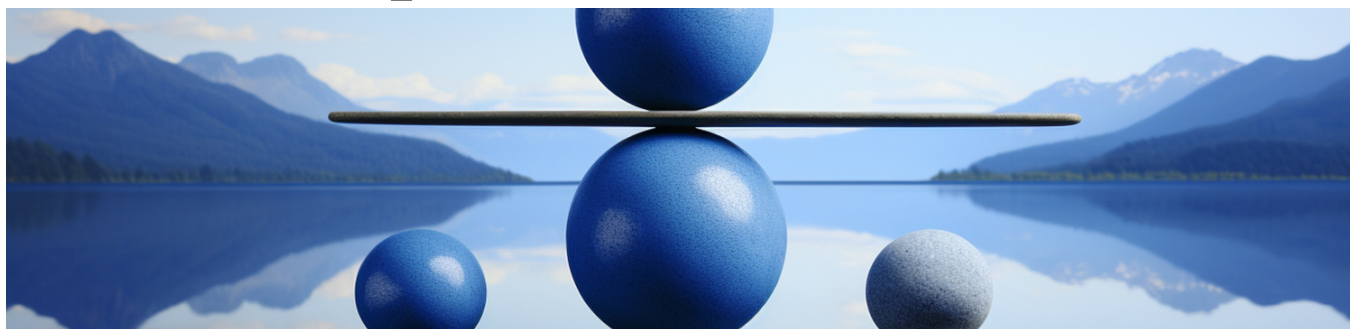


Adaptabilité : Chaque programme est élaboré spécifiquement pour s'aligner sur la culture de votre organisation et les particularités de votre secteur, garantissant ainsi une réponse précise aux enjeux de vos équipes.

Objectif : Sommeil et Présence à soi : comprendre les corrélations

L'objectif de cet atelier est de comprendre le cycle circadien et adopter des outils de récupération optimisant sa qualité de présence et d'attention.

Atelier : Equilibre Vie Pro Vie Perso



Pour qui ? Les organisations soucieuses d'offrir à leurs collaborateurs des leviers pour maîtriser leur agenda, définir un cadre de travail respectueux et concilier durablement épanouissement personnel et réussite professionnelle.



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Durée : 1 heure pour 15 personnes



Adaptabilité : Chaque programme est élaboré spécifiquement pour s'aligner sur la culture de votre organisation et les particularités de votre secteur, garantissant ainsi une réponse précise aux enjeux de vos équipes.

Objectif : Transformer la gestion des priorités en un levier d'équilibre durable.

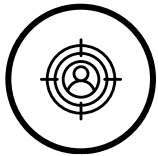
Cet atelier permet de sortir de la réactivité pour redevenir acteur du quotidien. En s'appuyant sur des techniques d'organisation concrètes et des outils de régulation émotionnelle :

Les 4 piliers de l'intervention :

- Priorisation stratégique : Distinguer l'urgent de l'essentiel pour alléger la charge mentale.
- Hygiène de vie : Comprendre l'impact sur la clarté décisionnelle.
- Frontières numériques : Maîtriser les outils de communication pour éviter l'infobésité.
- Équilibre émotionnel : Pratiquer des techniques de "reset" rapide pour ne pas ramener les tensions professionnelles à la maison.

Le plus de l'expert : Une approche pragmatique qui mêle apports théoriques et exercices d'ancrage pour une mise en pratique immédiate.

Atelier Communication: Prévenir et Gérer les conflits par la PNL



Pour qui ? Les organisations soucieuses d'offrir à leurs collaborateurs **encadrants (cadres, responsables, chefs, éducateurs...)** des outils de communication



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Durée : 1 heure pour 15 personnes



Adaptabilité : Chaque programme est élaboré spécifiquement pour vos encadrants.

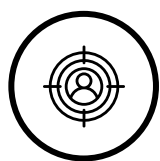
Objectif : Transformer la gestion des conflits en un levier de communication et de compréhension

Cet atelier permet aux encadrants de sortir d'une posture rigide pour plus d'écoute des motivations profondes. En s'appuyant sur des techniques de communication concrètes issues d'outils de la Programmation Neuro Linguistique (PNL), l'atelier va s'axer sur :

- les différents points de vue.
- la manière de communiquer.
- les filtres de perception.
- la compréhension des mécanismes de réactions hostiles.

Le plus de l'expert : Une approche pragmatique qui mêle apports théoriques et mise en pratique à partir de situations vécues par les participants.

2. Pratiquer la sophrologie en entreprise



Pour qui ? Tout organisme désireux d'apporter à leurs collaborateurs un espace de détente, relaxation et divers outils pour améliorer la gestion du stress, sommeil, clarté d'esprit, concentration, harmonie, positif etc.



Prérequis : Une salle, chaises, paperboard, vidéoprojecteur



Durée : Séances régulières ou ponctuelles d'1 heure hebdomadaire ou mensuelle pour 15 personnes maximum



Adaptabilité : Chaque programme est élaboré spécifiquement pour s'aligner sur la culture de votre organisation et les particularités de votre secteur, garantissant ainsi une réponse précise aux enjeux de vos équipes.

Objectif : Gérer plus efficacement les exigences et contraintes

La sophrologie renforce la résistance au stress chronique et soulage les symptômes qui lui sont associés en réapprenant à prendre conscience de son corps à travers le ressenti de ses sensations et de ses perceptions.

Elle permet d'améliorer les relations et la cohésion entre équipes ou services par le développement d'une plus grande capacité d'attention et d'écoute. Les interventions peuvent se faire de manière collective, mais aussi individuellement.

3.Coaching Professionnel

Améliorer la communication, la cohésion,
accompagner une montée en
compétences, traiter une problématique,
développement personnel



Pour qui ?

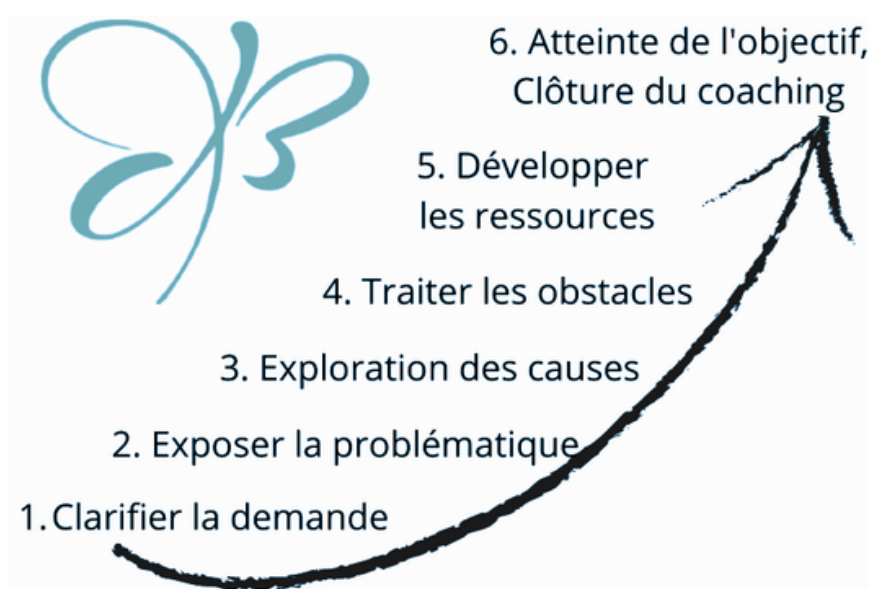
- Dirigeant, Responsable ou Employé individuellement

Pour quoi ? Toute problématique pour :

- **Montée en compétences** d'un employé : confiance, lead...
- Obtenir des **relations** et des échanges **de meilleure qualité**
- Faire évoluer vos salariées vers une **communication plus adulte**

Comment ?

- **Posture** : Un regard extérieur neutre, bienveillant et agissant comme un miroir.
- **Méthode** : Diagnostic précis de la problématique, activation des ressources.
- **Objectif** : Rendre les collaborateurs acteurs du changement
- **Neutralité** : Aucune ingérence dans le métier, la hiérarchie ou les décisions.
- **Confidentialité et respect** de l'écologie de la personne coachée concernant le contenu de échanges.



4.Engagement et Déontologie

Réactivité et Professionnalisme

Olivier Simoulin place le professionnalisme et la fiabilité au cœur de sa démarche. Il s'engage à traiter chaque sollicitation avec la plus grande diligence, en veillant à identifier précisément les enjeux de ses clients pour y apporter des solutions sur mesure. La transparence est un pilier de ma pratique : je garantis une présentation exhaustive et impartiale de mes prestations, incluant les tarifs et les conditions d'exécution, afin de favoriser une collaboration de confiance.

Une approche centrée sur l'humain

Ma mission est ancrée dans l'accompagnement au bien-être, ce qui exige un respect absolu de la singularité et de la liberté de conscience de chaque participant. La dimension humaine n'est pas une option, mais le moteur essentiel de chaque intervention. Cette philosophie guide l'élaboration de mes programmes, l'évolution de mon offre et la qualité des relations que je tisse avec mes partenaires.

Des intervenants experts et éthiques

La qualité des prestations est une priorité.

À ce titre, Olivier Simoulin s'assure que chaque prestation est réalisée soit directement par lui-même soit, si besoin, par des praticiens disposant des compétences et des qualifications requises.

Mes éventuels collaborateurs font l'objet d'une sélection rigoureuse basée sur des critères exigeants autant que pour moi-même :

- Expertise : Validation des diplômes, des certifications et de l'expérience terrain.
- Éthique : Vérification de l'intégrité morale et de la conscience professionnelle.
- Valeurs : Adhésion totale à ma charte d'engagement et aux principes de bienveillance qui définissent mon activité.



Ces organismes me font confiance



Contact

Sophrodynamique

Olivier Simoulin

06.64.17.01.03

contact@sophrodynamique.com

<https://sophrodynamique.com/>

