



Techniques de créativité – Sophrologie – Shiatsu assis

Atelier Sense for Business ®

«La boîte à outils de la détente Sophro-Shiatsu»

Description et objectif de l'atelier

La « boîte à outils de la détente » est un atelier module de 10 séances d'une heure chacune qui propose des outils simples et très concrets **issus de la sophrologie et de l'automassage Shiatsu/Do-In**, adaptés au monde de l'entreprise.

L'atelier conduit les participants, tout au long des séances, à prendre conscience de la relation corps/esprit et à mieux maîtriser les liens entre respiration, relaxation, visualisation, détente et gestion du stress.

- **Durée** : prévoir 1 heure/mois ; ce rythme est un minimum pour permettre une réelle appropriation des outils ; 1 séance tous les 15 jours pourrait être optimal.
- **Assiduité** : il est conseillé aux participants une assiduité sur l'ensemble des séances pour pouvoir être rapidement autonome dans l'utilisation des outils.
- **Organisation et contenu** : 1 module de 10 séances, 1 ou 2/mois, organisé autour de 4 axes correspondants à des situations de vie quotidienne et/ou à la préparation d'événements. Chacun de ces axes permet d'apprendre en 3 ou 4 séances comment se détendre, s'offrir une pause, se préparer à ... quels outils utiliser, quels gestes accomplir ?
 - dans une situation d'attente debout, en public,
 - dans une situation de pause assise en public (transport en commun, bureau en open-space, voyages en avion...),
 - dans une situation de pause assise isolée (au bureau, dans une salle affectée à cet effet, dans un endroit calme...ou chez soi, le matin ou le soir)
 - dans l'attente d'un événement stressant (prise de parole en public, voyage phobique en avion ou train, examen...).

Ce dernier axe nécessite une participation aux autres séances et ne peut s'envisager pour des participants néophytes.

Méthode et approche pédagogique

Cet atelier original, associant les 2 disciplines (informations complémentaires sous les onglets « sophrologie » et « shiatsu ») **permet de proposer aux participants un programme conçu sur mesure, parfaitement adapté aux contraintes de la vie professionnelle :**

- Des exercices rapides et simples,
- à insérer dans son quotidien pour mieux gérer la pression d'une journée de travail,



Techniques de créativité – Sophrologie – Shiatsu assis

- l'apprentissage d'une méthode de détente physique et mentale par :
 - l'écoute de ses sensations,
 - la prise de conscience de sa capacité de détente en position debout et assise,
 - des techniques simples de respiration,
 - la sieste flash pour se ressourcer rapidement,
 - la mise en pratique du principe « attente = détente » et de la « pause sensorielle » à partir d'un ou de plusieurs de nos 5 sens,
 - des automassages ciblés (détentes/dynamisation) à s'approprier,
 - entraînements à percevoir le lien détente du corps et de l'esprit.

Bénéfices induits pour les participants

A l'issue de cet atelier, les participants seront en mesure de :

- mieux repérer leurs tensions corporelles pour une meilleure écoute et une plus grande disponibilité (à eux-mêmes et aux autres),
- se ménager des mini pauses détente dans leur vie quotidienne,
- prendre conscience de leur possibilité d'action sur le mécanisme général du stress pour gagner en performance, plaisir, ouverture et réceptivité,
- pratiquer seul ou à plusieurs les exercices proposés grâce aux aides- mémoire de la « boîte à outils de la détente » proposés à l'issue de chaque séance.

Bénéfices induits pour l'équipe et l'entreprise

- créer un moment de partage fort au sein de l'équipe dans un parcours original de découverte,
- apprendre des méthodes de relaxation et de gestion de l'énergie qui seront utiles à chacun individuellement et à l'équipe dans son ensemble,
- développer un mode de communication autre, avec soi-même, et par extension avec l'autre : accepter d'autres perceptions, prises de conscience nouvelles, sensibilisation au processus de « lâcher prise » pour un mieux-être et une meilleure performance,
- remercier en offrant « un cadeau » à des collaborateurs soumis à de fortes pressions.

Les intervenantes (complément d'information sur le site sous l'onglet Intervenantes)

Nathalie Bergeron-Duval, 47 ans, conseil en communication et créativité, praticienne certifiée en sophrologie (école C.E.A.S à Paris, membre de la Coordination des Ecoles Professionnelles en Sophrologie), membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels.

Géraldine Lemoine, 44 ans, conseil en communication, praticienne certifiée en shiatsu au sein de l'Institut Français de Shiatsu (IFS, Paris).

Remarque : l'atelier peut aussi être scindé en deux ; sophrologie d'un côté et shiatsu de l'autre.