

Delphine Couton

SOPHROLOGIE ET MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

Prestations 2023



« **41%** des salariés estiment que la crise du covid a mis leur santé mentale à rude épreuve »*

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle, conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo dans les années 1960. Elle offre des clefs concrètes qui permettent de retrouver un bien-être au quotidien et de développer son potentiel.

Je suis convaincue qu'une entreprise qui est soucieuse de la qualité de vie au travail de ses collaborateurs, est une entreprise en bonne « santé » et donc avec moins d'absentéisme, d'accidents du travail, d'arrêts maladie et bien entendu de burn-out.

Les différents domaines d'intervention de la sophrologie

- La régulation du stress
- Le soulagement des douleurs de posture et les troubles musculosquelettiques
- L'amélioration de la confiance en soi
- La stimulation de la mémoire
- La motivation et l'efficacité personnelle

*Malakoff Humanis, étude du 09/09/2021

CE QUE JE PROPOSE LORS DE CETTE PREMIÈRE INTERVENTION

Dans un premier temps dédié à l'accueil des participants, j'aborde brièvement la théorie pour comprendre l'impact de la sophrologie telle que je la transmets. J'explique ensuite le déroulé de la séance, et enfin nous pratiquons ensemble selon trois grands axes :

1. **La respiration**

Bien respirer est vital et c'est l'une de nos meilleures défenses contre le stress quotidien.

2. **La relaxation dynamique**

Nous effectuons des mouvements doux qui favorisent la détente musculaire ainsi qu'un apaisement émotionnel et mental.

3. **La visualisation**

Guidés par ma voix, les participants renforcent en eux tous les effets positifs de la séance.

Le dernier temps est consacré à l'échange concernant le vécu et les ressentis tout au long de la séance, ainsi qu'à la réponse aux questions des participants.



QUI SUIS-JE ?

Thérapeute, sophrologue, sophro-analyste passionnée de l'humain, j'accompagne depuis plus de 20 ans les femmes et les hommes à se sentir bien dans leur vie et à y trouver du sens.

Ces dernières années, j'ai accompagné de plus en plus de personnes en état de grand stress, dû en partie aux conditions de travail. Beaucoup d'arrêts maladie et de burn-out pourraient être évités si dirigeants et collaborateurs avaient les clefs pour.

Cette première intervention étant une initiation, je serais heureuse de pouvoir ensuite accompagner de manière plus ciblée votre entreprise selon vos besoins et possibilités.

TARIF ET CONTACTS

- Nombre de participants : de 8 à 12 personnes
- Durée : 1H30
- Tarif : 150€ TTC

Si vous êtes intéressé ou si vous souhaitez plus d'informations, contactez-moi :

- Par mail : couton.therapeute@gmail.com
- Par téléphone : 06 64 90 51 33

EI - SIRET : 422 210 815 00045



CES PROFESSIONNELS ME RECOMMANDENT*



Diane Hissung, Ostéopathe

osteopathe-diane-hissung.com

"Je travaille depuis de nombreuses années avec Delphine. Elle est très à l'écoute, bienveillante, observatrice et n'est pas dans le jugement. Elle est vraiment attentive au besoin de chaque patient, et elle a différentes cordes à son arc pour accompagner les patients en douceur. C'est un plaisir de travailler en équipe avec Delphine, merci."



Caroline Gauthier, Coach

caroline-gauthier.fr

"Delphine Couton est une accompagnante très professionnelle, et d'une très grande douceur (qualité essentielle vers la guérison). Je recommande +++"



Estelle Taraud, Thérapeute

estelletaraud.com

"La diversité de ses techniques acquises depuis probablement plus de 20 ans de pratique thérapeutique, ainsi que sa grande sensibilité, son intuition et sa dimension spirituelle font d'elle une consoeur et une thérapeute hors norme: elle sait adapter son accompagnement selon le besoin de ses patients, et va user de sa sensibilité et de son intuition pour en faire une aide sur mesure."

*Pour consulter mes avis vérifiés : medoucine.com/consultation/saint-symphorien-79/delphine-couton/2292