

La sophrologie au service de la démarche « Territoires zéro chômeur de longue durée »

Habituellement, les demandeurs d'emploi se positionnent sur des offres d'emploi émises par les entreprises.

Dans ce projet, le mécanisme est inversé.

Dans un premier temps, les entreprises conventionnées recensent les compétences et les envies de chaque personne souhaitant intégrer la démarche.

Lors de ce moment privilégié, la sophrologie offre la possibilité de mener un travail sur soi.

Elle favorise et accompagne l'émergence et l'expression des compétences et des envies des futurs salariés des entreprises à but d'emplois.



Les principes fondateurs de la démarche de « Territoires zéro chômeur de longue durée » sont les suivants :

- le principe d'un « droit à l'emploi pour tous », y compris pour les plus exclus, sur la base du volontariat et sur des emplois adaptés à leurs savoir-faire, dans des « entreprises à but d'emplois » calibrées en fonction des besoins d'emplois du territoire,
- une démarche territoriale, sur un territoire suffisamment petit pour que tous les acteurs y résidant et y travaillant puissent se rencontrer et se connaître, s'engager collectivement et unanimement dans ce but de mettre en œuvre ensemble ce « droit à l'emploi »,
- la création d'emplois non-concurrentiels avec les acteurs économiques existants, pour répondre à des besoins d'emplois peu solvables du territoire, permettant notamment d'accélérer la transition énergétique nécessitée par l'état de notre planète.

La pratique de la sophrologie, un premier pas vers l'emploi

Cycle de 8 ateliers gratuits
Janvier - Juin 2019





Qu'est-ce que la sophrologie ?

Créée en 1960 par le neuropsychiatre espagnol, Alfonso Caycedo, la sophrologie est une méthode psychocorporelle. Elle agit, à la fois sur le corps et le mental, grâce à un ensemble de techniques basées sur :

- la respiration,
- la détente musculaire,
- la visualisation positive.

Inspirée de pratiques occidentales et orientales comme le yoga, elle permet de retrouver ou d'amplifier un état de bien-être au quotidien, d'activer son potentiel et d'améliorer sa condition physique, en mobilisant ses capacités et ses ressources positives.

Sa pratique est non tactile et alterne des exercices et des temps de verbalisation des ressentis.

Les exercices proposés sont simples, accessibles à tous et applicables au quotidien.

La sophrologie peut aider à poser un autre regard sur soi, à mobiliser ses ressources et ses capacités, à renforcer le pouvoir d'agir et la confiance en soi et à renouer avec le plaisir et la motivation.

Comment se déroule une séance ?

Chaque séance dure **1 heure**.

Elle s'articule autour de 3 temps forts :

- **un temps de partage** et d'informations sur la séance d'environ 10 minutes,
- **un temps de pratique** de 30 à 45 minutes,
- **un temps d'écoute**, à la fin de la séance, de 5 à 10 minutes, pour permettre aux participants d'exprimer leurs ressentis.

Deux types d'exercices composent le temps de pratique :

- **Un enchaînement d'exercices de relaxation dynamique** qui permettent de se relâcher et de renforcer la concentration.
- **Un exercice de visualisation positive, appelé « sophronisation »** qui permet la relaxation mentale.

Aucune tenue particulière n'est nécessaire pour pratiquer la sophrologie.

L'exercice de « sophronisation » se déroulera « assis » ou « allongé » (prévoir un coussin et une couverture pour plus de confort).

Programme

- Atelier 1 : Chasser le stress
- Atelier 2 : Eliminer la fatigue
- Atelier 3 : Se libérer des pensées négatives
- Atelier 4 : Installer le calme
- Atelier 5 : Faciliter la récupération
- Atelier 6 : Instaurer la vitalité
- Atelier 7 : Activer une attitude positive
- Atelier 8 : Instaurer la confiance en soi

Dates

Vendredi 1^{er} février 2019 – 14h/15h

Vendredi 15 février 2019 – 14h/15h

Lieu

Centre Social - Espace Eiffel
2 bis rue Eiffel
95570 Bouffémont

Contact

KAREN TERUGGI

Sophrologue
Coach professionnelle certifiée

06 62 75 11 61