

# David Rigou

*Sophrologue Certifié*

*Titre RNCP niveau III*

Après 8 années en tant que salarié dans une entreprise de plus de 200 employés, j'ai commencé à pratiquer le métier de sophrologue pour accompagner ceux qui le souhaitent vers un mieux-être. J'exerce en cabinet libéral ainsi qu'au sein d'entreprises et d'institutions, dans une démarche de bien-être et de prévention des risques psychosociaux. Je suis particulièrement sensible à l'amélioration de la qualité de vie au travail, et au fur et à mesure de mes interventions en entreprises, j'ai développé une approche spécifique de la sophrologie dans ce domaine.

Également impliqué dans la solidarité aux plus démunis, j'ai fondé l'association " *Les sophrologues du cœur* ", qui propose bénévolement des séances de sophrologie aux personnes en situation de précarité.

Je suis convaincu que la sophrologie est une réponse adaptée aux maux les plus récurrents de notre époque : le stress et l'anxiété, l'épuisement professionnel, les difficultés relationnelles.

Soucieux de l'éthique et de la déontologie du métier, ma pratique fait l'objet d'approfondissement didactique, de supervisions régulières et de formations complémentaires.

## Mon approche de la sophrologie en entreprise

*Prévention - Cohésion - Évolution*

*Un cercle vertueux au service des salariés et de l'entreprise*

La première étape du programme est basée sur la **prévention** et la préservation de la santé des collaborateurs. Les thèmes abordés : respiration, relâchement musculaire, relaxation profonde, ont pour objectif de réduire le stress, prévenir les troubles musculo-squelettiques et favoriser une bonne qualité de sommeil.

La deuxième étape vise à la fois au renforcement de la confiance en soi et ses propres ressources, ainsi qu'à une meilleure **cohésion** entre les collaborateurs. Au fil des séances, les participants recréent du lien, développent leur écoute d'eux-même et des autres. Thèmes abordés: prise de recul et sérénité, confiance en soi, gestion des émotions.

La troisième étape consiste à mettre en application dans son quotidien et à renforcer les apprentissages des deux premières étapes. **Évoluer**, c'est s'appuyer sur ses propres ressources pour générer un changement positif : capacités d'adaptation, de réflexion, de concentration, de créativité. Thèmes abordés : améliorer son quotidien, stimuler ses capacités, vivre en accord avec soi.

*Ce programme est applicable aux séances individuelles et de groupe.*

# Programme détaillé

*Séance de groupe en présentiel ou en visioconférence, pour les salariés de l'entreprise.*

## ***Étape 1 : Prévention***

---

- Retrouver son souffle
- Relâcher les tensions
- Se ressourcer

## ***Étape 2 : Cohésion***

---

- Prendre du recul
- Développer sa confiance
- Comprendre ses émotions

## ***Étape 3 : Évolution***

---

- Améliorer son quotidien
- Stimuler ses capacités
- Vivre en accord avec soi

## ***Approfondissement de la méthode***

---

- Thèmes à définir sur demande

*Le programme s'inscrit dans une chronologie cohérente, pour améliorer la qualité de vie au travail à travers un épanouissement personnel. Cependant, chaque séance est accessible indépendamment.*

## ***Téchniques utilisées***

---

- Les respirations contrôlées
- Le relâchement musculaire
- La relaxation
- L'ancrage
- La visualisation positive

## ***Organisation et Durée***

---

Les séances, d'une durée de 45 minutes à 1 heure, ont lieu en visioconférence ou en présentiel, sur inscription par groupe de 5 à 10 personnes. La participation se fait sur la base du volontariat.

Devis et Tarifs sur demande.