

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 décidé de me reconverter pour pratiquer le métier de sophrologue et 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.

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.

J'interviens auprès des salariés et des dirigeants, je vous propose une réponse sur-mesure adaptée à vos besoins et vos objectifs.

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.