

## Fiche Praticienne

Florence Roméas Paulet

Discipline : Sophrologie – PNL

Contact : 06 46 49 41 70

[Florence.romeas@gmail.com](mailto:Florence.romeas@gmail.com)

Site web : [www.florence-romeas-paulet-sophrologue.com](http://www.florence-romeas-paulet-sophrologue.com)

### **Qui est Florence Roméas Paulet ?**

Diplômée d'une école de commerce, mon parcours professionnel est atypique, structuré autour de missions en formation, animation et développement commercial au sein de PME dans des secteurs d'activités variés.

Profondément indépendante et intuitive, je ne rentre dans aucune case et ma vie professionnelle est basée sur des rencontres et des rebonds.

J'aime voyager, découvrir et vivre de nouvelles expériences. J'aime les relations humaines et **je suis profondément convaincue que chacun a en soi des ressources bien souvent insoupçonnées**

Après 25 ans de vie professionnelle riche et variée, j'ai fait une pause de 18 mois pour me former aux techniques de sophrologie et de communication PNL

J'ai exercé en Auvergne pendant 3 ans, je suis Dioise depuis plusieurs mois et j'ai choisi l'espace Barral pour proposer des séances individuelles ou des séances en petits groupes.

### **Ma philosophie :**

**Vous accompagner pour vous aider à prendre conscience de toutes vos ressources internes, vos forces, vos atouts.**

**Se sentir plus fort, c'est être capable d'affronter plus sereinement le stress du quotidien, la peur, la colère...**

Vous accompagner :

- dans la gestion du stress et des émotions encombrantes
- dans le développement personnel comme renforcement et activation des ressources positives

### **Les champs d'application de la sophrologie :**

Prévention et gestion du stress, de l'anxiété, dans la vie professionnelle ou personnelle

Développement de la confiance en soi

Développement de la concentration, mémorisation

Préparation d'examen ou d'évènements importants

Accompagnement de projets personnels ou professionnels

Reconquête de vos valeurs essentielles

## **En pratique :**

### **Séance individuelle :**

Je vous propose un accompagnement basé sur une écoute bienveillante et sans jugement afin de déterminer ensemble votre besoin profond et les exercices de sophrologie ou PNL adaptés.

La sophrologie est une discipline qui vous permet d'être autonome dans les exercices que vous pouvez ensuite pratiquer seul. Idéalement, 3 séances sont recommandées pour que vous puissiez construire avec moi votre routine d'apaisement ou au contraire votre routine de stimulation.

### **Atelier en petit groupe : 3 personnes**

Je vous propose de me contacter directement afin de définir un objectif commun aux 3 personnes qui participeront aux ateliers.

Par exemple :

Public Adultes et adolescents :

- Vivre plus sereinement le quotidien : lâcher prise, bulle de protection, détendre le corps et l'esprit
- Préparer un examen ou un entretien d'embauche : gérer le stress avant et pendant
- Prise de parole en public : gérer le stress avant et pendant

Idéalement, un cycle de 3 ateliers afin de s'entraîner à :

Oser se faire confiance, Apprendre à vivre le présent, mais également Se projeter positivement dans le futur.

Quelques références dans l'animation d'ateliers de sophrologie/PNL dédié à la gestion du stress en milieu professionnel :

Réseau Acto Intérim Auvergne – Ecole de commerce Alfae Clermont-Ferrand – Ecole de commerce ISG Lyon

Animation d'ateliers tout public dédié au bien-être : Distillerie Saint Hilaire Auvergne

Les séances individuelles et les ateliers en petit groupe ont lieu à l'espace Barral sur réservation du lundi au samedi

Tarif séance individuelle : 50€

Tarif atelier collectif ( 2 ou 3 personnes) : me consulter

*Certaines complémentaires santé remboursent les séances de sophrologie.*

