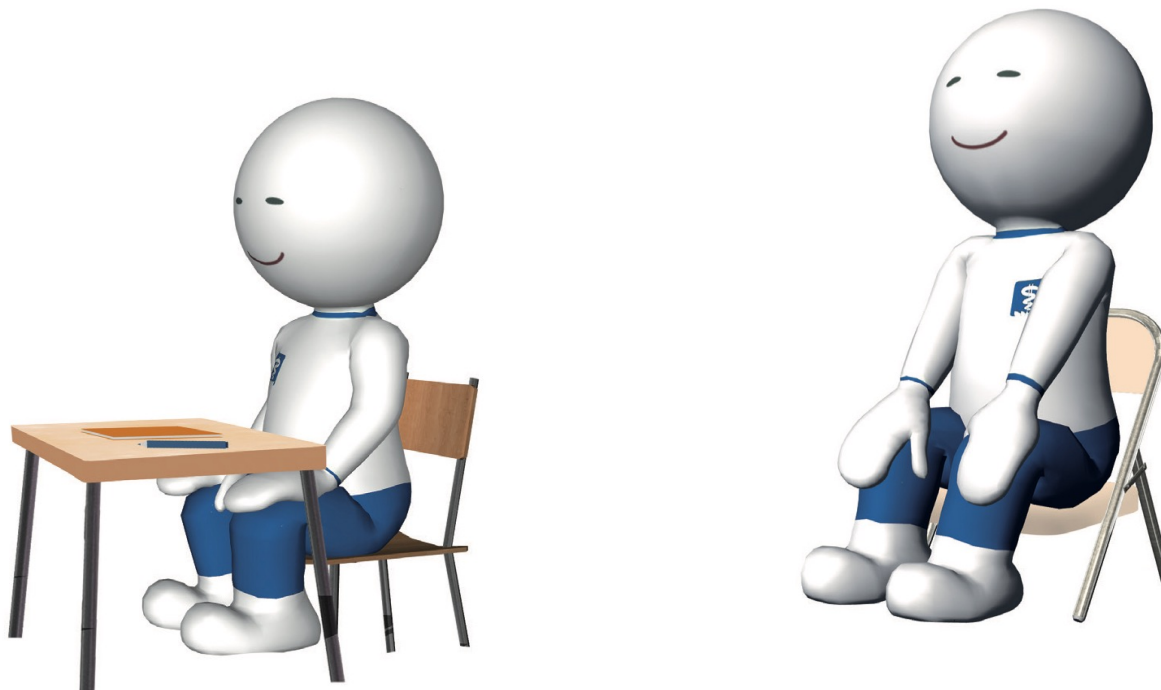


CATALOGUE DE PRESTATION

SOPHROLOGIE ET COMMUNICATION NON VIOLENTE EN MILIEU SCOLAIRE



RE-NÉ-SENS S'ENGAGE VERS LA QUALITÉ

Siret 83418476400027 – Ape 8690 F – NDA 01973301097





LE MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
INTRODUCTION	4
LA SOPHROLOGIE	6
LA SOPHROLOGIE POUR LES ENSEIGNANTS	7
LA SOPHROLOGIE POUR LES APPRENANTS	9
COMMUNICATION NON VIOLENTE POUR LES APPRENANTS	11
LA SOPHROLOGIE A DISTANCE	14
ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE	14
NOUS CONTACTER	15

♥ LE MOT DE VOTRE PRÉSIDENTE – Agnès BEAUCAIRE

Au fil de l'eau de l'évolution de **RE-NÉ-SENS Thérapie Bien-Être**, la clientèle n'a eu de cesse après pratiquement 7 années d'activité professionnelle depuis 2017, d'exprimer ses sollicitations pour **qu'Agnès BEAUCAIRE, Dirigeante-Formatrice-Consultante-Sophrologue**, lui transmette ses savoir-faire, savoir-être et savoirs, relatifs à leurs dysfonctionnements thématiques, besoins, attentes, préoccupations au quotidien, comme - un deuil à réaliser, la confiance en soi à optimiser, des addictions à maîtriser puis définitivement enrayer, des conflits relationnels à prévenir et gérer, du stress négatif à endiguer, etc... étant réalisées dans les règles de l'art, autrement dit, le véritable souhait de bénéficier de ses Ateliers, Formations Professionnelles, Accompagnement Individuel ou Collectif.

Après des expériences professionnelles, c'est également au sein **d'établissements scolaires** qu'Agnès BEAUCAIRE à cœur de transmettre et de faire son possible pour valoriser le potentiel de chacun.

Elle a souhaité aller plus loin dans l'accompagnement des élèves en leur permettant d'accéder à une meilleure connaissance d'eux-mêmes et en leur transmettant des techniques pour mieux gérer leur stress et leur attention, mais aussi en intégrant la Communication Non Violente (CNV) dans le contexte scolaire. Ceci afin d'être au plus près de leurs besoins au sein des établissements scolaires. En tant que **Sophrologue (Master Sophrologie Caycédiennne)**, aujourd'hui, elle évolue vers l'accompagnement individuel ou collectif des personnes de tous âges et au sein de collectivités.

Son approche est psychocorporelle et pédagogique dans une démarche de co-construction en prenant soin de : **bien définir ensemble vos besoins en amont, de s'appuyer sur ce que vous faites déjà et de le valoriser, d'identifier ce que vous souhaitez renforcer, de repérer où sont vos manques, de vous accompagner dans la mise en place d'actions cohérentes par la suite.**

Son souhait est que chacun parvienne à mieux se connaître (soi-même, sa manière d'apprendre, ses points d'appuis, ses points à travailler, ses leviers motivationnels, ses valeurs, sa manière de communiquer avec les autres...), de rendre chaque personne actrice de son parcours scolaire, professionnel et de son mieux-être tout au long de sa vie.

Vous pouvez compter sur une écoute bienveillante et sans jugement, sur des séances adaptées à vos besoins et sur la rigueur d'une formation de qualité.

Ses mots clefs sont : transmettre – contribuer – collaborer - accompagner - mieux se connaître



Petit-Bourg, le 18/01/2004 (MAJ)

Présidente de RE-Né-SENS Thérapie du Bien-Être
Agnès BEAUCAIRE,

[Qui sommes nous ?](#)

Introduction

- Des bienfaits pour les élèves et les enseignants. Le but est d'agir pour un climat scolaire bienveillant et favoriser **la réussite des élèves**.
- Un véritable outil pédagogique.
- La sophrologie est venue apaiser les angoisses, comme un outil pédagogique et peut-être une réponse aux maux du système scolaire. L'utilisation de moyens ludiques pour les enfants en primaire et d'autres pour les adolescents pour permettre à chacun de renforcer la confiance en soi, optimiser ses capacités, apprendre à mieux gérer son stress pendant les examens...
- Il est devenu urgent d'apprendre à lâcher-prise dès le plus jeune âge dans un environnement de plus en plus stressant et se créer une bulle de protection et de positivité.

- En complément de la sophrologie, l'intégration de **la Communication Non Violente (CNV)** en milieu scolaire pour les élèves offre des bénéfices significatifs. En plus de promouvoir un climat bienveillant, la CNV se présente comme un outil pédagogique précieux.
- Elle permet aux élèves d'améliorer leurs compétences en communication, de développer l'empathie, de résoudre les conflits de manière constructive, et de favoriser une compréhension mutuelle au sein de la communauté éducative.
- En cultivant ces compétences, la CNV contribue non seulement à une réussite académique plus soutenue mais aussi à la création d'un environnement éducatif où les relations interpersonnelles sont enrichissantes et propices à l'épanouissement individuel.

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode de développement personnel, qui permet de travailler sur la gestion des émotions, pour améliorer le bien-être, gagner en confiance, et prendre du recul.





LA SOPHROLOGIE POUR LES ENSEIGNANTS

La sophrologie va permettre à l'enseignant d'apprendre à gérer son stress et la pression du quotidien professionnel pour remplir au mieux son rôle de pédagogue.

La pratique va d'abord répondre aux besoins de détente et de récupération.

La séance sera un temps pour soi, durant lequel l'enseignant va pouvoir se « retrouver » et travailler les bases de la gestion du stress, puis développer sa créativité et gagner en confiance en soi.

Nos outils

- Les outils sont nombreux et variés pour gérer le stress, vous ressourcer, remettre du positif dans votre vie et renforcer votre confiance en vous, en vos capacités d'enseignement. Préparer un oral, une inspection peut également s'anticiper sereinement.
- Par le travail sur les valeurs, nous pouvons vous aider à identifier les conflits pour ensuite vous épanouir professionnellement.
- Elle peut vous aider à mieux vivre le port du masque et à mieux entrer en relation avec vos élèves masqués.

Tarif sur Devis



*Accompagner les élèves avec
enthousiasme,
Rester motivé jour après jour,
Faire face aux imprévus,
Garder confiance en soi,
Vaincre la fatigue,
Gérer son stress,
C'est possible !*



LA SOPHROLOGIE POUR LES APPRENANTS

La sophrologie en milieu scolaire va aider l'élève ou l'étudiant à développer sa confiance en lui et sa motivation. Elle l'accompagnera afin qu'il puisse clarifier ses objectifs et donner du sens à ses apprentissages.

Elle lui permettra de s'impliquer plus pleinement afin qu'il puisse dépasser les difficultés qu'il rencontre (incompréhensions, mauvais résultats, démotivation...).

La sophrologie lui permettra aussi de créer des liens avec un groupe et ainsi favoriser son intégration.

Nos outils

- Des temps de paroles et d'expression des ressentis et émotions.
- Des exercices de détente musculaire, de respiration et de visualisation alternant exercices dynamiques et exercices calmes d'intériorisation.

- Se détendre
- Avoir une bonne estime de soi
- Se motiver
- Se faire confiance
- Résoudre les troubles scolaires
- Activer le positif
- Développer sa capacité à se projeter sereinement
- Gérer son stress
- Surmonter sa peur lors d'un contrôle ou examen
- Se préparer à un examen



*Aider les aux élèves de sortir du décrochage scolaire,
Des difficultés de concentration et/ou de mémorisation,
Des difficultés avec l'autorité, l'agressivité
Du manque de confiance,
De l'anxiété,
De l'hyperactivité etc..
C'est Possible !*

[Tarif sur Devis](#)

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE POUR LES APPRENANTS

La Communication Non Violente (CNV) vise à doter l'élève ou l'étudiant d'outils de communication qui favorisent la résolution pacifique des conflits, la compréhension mutuelle, et la création d'un climat positif d'apprentissage.

En cultivant ces compétences il développe la capacité à exprimer leurs besoins de manière claire, renforcent leurs relations interpersonnelles, et contribuera à un environnement scolaire bienveillant propice à la réussite académique et au bien-être émotionnel.

La CNV offre ainsi aux élèves ou l'étudiant une approche pratique pour cultiver des relations positives et épanouissantes au sein de la communauté éducative..

Nos outils

- Exercices pratiques sur les concepts de la CNV
- Réflexion personnelle.
- Présentation de ressources.
- Auto-régulation des émotions.

- Amélioration des Relations
- Résolution Pacifique des Conflits
- Favoriser l'Empathie
- Promotion d'un Environnement Positif
- Renforcement de la Confiance et de l'Estime de Soi



[Tarif sur Devis](#)

Faciliter l'amélioration des relations entre les élèves, encourager une résolution constructive des conflits, et favoriser la création d'un environnement d'apprentissage propice.

SÉANCES DE SOPHROLOGIE A DISTANCE

Il est aussi possible d'effectuer des séances de sophrologie individuelles ou en groupe via ZOOM. Cela évite les déplacements parfois compliqués et une organisation difficile à moduler.

[Tarif sur Devis](#)



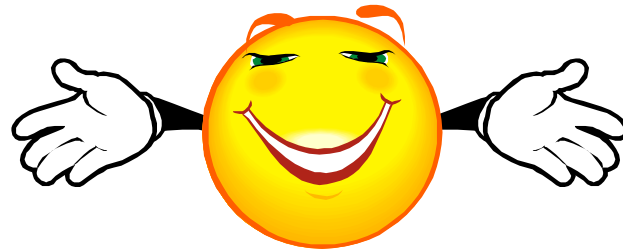
Ils nous ont fait confiance !



la cité des métiers



FOYER SOLEIL LEVANT



NOUS CONTACTER

Agnès BEUCAIRE : 0690-37-58-93

RE-Né-SENS Thérapie du Bien-Être
Centre Médical TABANON
97170 PETIT BOURG
renesens.tdbe@outlook.fr
www.renesens-tdbe.com



VOTRE RENAISSANCE DEFINITIVEMENT ASSURÉE !!!



RE-NÉ-SENS S'ENGAGE VERS LA QUALITÉ

Siret 83418476400027 – Ape 8690 F – NDA 01973301097

