



sbcoach@bergerault.fr

06.22.25.73.96

ABOUT  
me

### Ma particularité :

Accompagner pour mieux  
vivre sa singularité



 Sophrologie

 Coaching

 Individuel ou  
Groupe



Oser  
être soi

Mieux se connaître  
et comprendre  
les autres

Revenir à  
l'essentiel

Trouver son  
équilibre  
et sa sérénité

Faire grandir la  
confiance en  
soi

Mettre du sens  
dans son  
quotidien

Accompagnement individuel personnalisé ou en groupe  
Dans un espace d'écoute bienveillant et chaleureux  
pour explorer vos potentiels et vous ouvrir à de nouvelles réalités

A votre rythme, je vous propose de cheminer ensemble avec  
**DEUX MODES D'ACCOMPAGNEMENT COMPLÉMENTAIRES**

## LA SOPHROLOGIE

Approche psycho-corporelle basée sur la relation  
au corps et à l'esprit.  
Installer le bien-être et développer la confiance  
pour se dépasser ou affronter ses difficultés.

**Bien dans mon corps  
bien dans ma tête**

Mes techniques : détente musculaire et mentale,  
respiration, conscience corporelle, projection, stimulation  
positive et vivances par des exercices ciblés statiques ou  
dynamiques.

**Entreprise  
& particulier**

Alléger sa charge mentale  
Gestion stress & situations anxiogènes  
Prévention du BURN OUT

**Apprentissage**

Mémoire & concentration  
Troubles DYS - HPI  
Pression des examens

## LE COACHING

Approche basée sur le questionnement  
- des exercices de mise en situation  
et en mouvement.  
L'objectif est de stimuler l'autonomie - poser un  
nouveau regard sur votre situation et vous aider  
à trouver les moyens d'atteindre vos objectifs.

Mes techniques : PNL - Analyse Transactionnelle -  
Systémie - Créativité - Visualisation positive...



Connaissance  
de soi

Confiance  
en soi

Sortir de ses  
peurs

Durée de l'accompagnement individuel :

En moyenne 8 séances suivant l'objectif convenu ensemble  
1 à 2 premières séances d'exploration de votre situation pour  
poser le cadre, le nombre de rencontres et les modalités d'accompagnement

\* Ne se substitue pas à un accompagnement psychologique, ni à un avis ou suivi médical.

Développer  
sa résilience

Sortir de ses peurs  
et oser aller  
de l'avant

Prévenir du  
BURN-OUT

Améliorer sa  
relation au stress

Développer sa  
concentration et sa  
mémoire

Dépasser des  
situations  
anxiogènes