Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Mireille Hurlin le 30 juin 2020

Aminata Guérin est sophrologue à l'Isle-sur-la-Sorgue, sa spécialité ? Débusquer les ornières pour en faire des tremplins

Elle-même maman, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement de la maternité pour les parcours Fiv (fécondation in vitro) et PMA (Procréation médicalement assistée) de la femme enceinte, à la scolarité des collégiens et lycéens et anime les ateliers du samedi où les parents sont invités à venir avec leurs enfants. Elle intervient également en entreprise.

«Nul ne peut nourrir de lien avec son prochain, s'il ne l'a d'abord avec lui-même»

«Cette phrase de Carl Gustave Jung m'a beaucoup interpellée car s'il l'on est, aujourd'hui, ultra connecté, pour autant, les technologies numériques ne permettent pas d'interagir de façon adéquate avec son prochain, particulièrement lorsque l'on baigne dans le rythme soutenu, voire effréné, au quotidien. C'est la raison pour laquelle je prône le retour à soi pour mieux se connaître et instaurer un lien de qualité avec l'autre. C'est d'ailleurs ainsi que j'ai baptisé mon cabinet Shiloh, mot hébraïque qui signifie havre de paix, où j'invite les personnes à m'expliquer leur problématique dans une écoute active bienveillante et non jugeante. Mon travail ? Revenir à l'essentiel, déconnecter le mental, renouer avec les sensations corporelles, retrouver de la cohérence en soi pour la retrouver autour de soi. Les accompagnements proposés ? Pour la sphère personnelle, il s'agira, par exemple, de la maternité, du parcours Fiv et PMA ; de la gestion des émotions, de la confiance et de l'estime de soi ; des troubles du sommeil, de la mémoire et des pathologies de type Alzheimer, des phobies et des addictions, de la gestion de la douleur et de préparation aux examens. S'il est important d'être accompagné dans ces moments cruciaux de la vie, il est tout autant primordial de l'être dans la sphère du travail, particulièrement dans le cadre du développement des compétences et du management de la performance. En cela, je propose des interventions ponctuelles, comme des ateliers spécifiques destinés, par exemple, aux vendeurs, aux responsables des Ressources humaines et aux dirigeants. Pour travailler en entreprise, je procède tout d'abord à un diagnostic à partir duquel je dresse un plan d'action adapté aux objectifs visés. Ce dialogue entre le dirigeant ou le responsable des ressources humaines et moi permet la conception d'une formation sur mesure qui fera l'objet, au terme de trois mois, de l'évaluation des applications du plan d'action et des réajustements nécessaires à mettre en place après recueil des ressentis. Comment se déroule une séance ? Je propose des exercices effectués debout ou assis alliant respiration, décontraction musculaire et visualisation d'images mentales positives. L'objectif ? Que les personnes s'approprient ces techniques et puissent faire face à de nombreuses situations dans l'écoute, l'analyse, la formulation de réponses adaptées et l'équilibre qui est source d'harmonie.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Mireille Hurlin le 30 juin 2020

contact@cabinet-shiloh.fr

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !