

Votre Professionnelle

Psychologue, diplômée depuis 1998, j'exerce depuis plus de 15 ans dans le secteur des Ressources Humaines.

J'ai alterné les postes de psychologue du travail en cabinet de conseil en gestion des ressources humaines et en entreprise.

J'ai principalement développé mon expertise dans le conseil en organisation et l'accompagnement de parcours professionnels auprès de structures et de publics diversifiés (salariés d'entreprise, fonctionnaires, demandeurs d'emploi, jeunes diplômés, étudiants...).

En 2015, j'ai complété ma formation de psychologue par l'acquisition de nouveaux outils et méthodologie d'accompagnement.

La sophrologie est un appui complémentaire à une recherche ou une consolidation d'emploi.

Elle permet aux bénéficiaires de mieux gérer leur stress, renforcer la confiance en eux et développer leurs ressources propres.

Depuis l'obtention de ma certification RNCP de Sophrologue, enrichie de cette double compétence, je travaille en ce sens, auprès de structures de l'emploi, afin de soutenir les évolutions professionnelles.



Modalités d'intervention

2 Cycles de 10 à 12 séances collectives

Cycle 1 - Coursus initial (12 séances)
Apprentissage et appropriation des outils sophrologiques.

Cycle 2 - Coursus d'approfondissement (10 séances)
Renforcement et stabilisation du cursus initial.

**Durée des séances: environ 1h
1 séance par semaine
Groupe de 10 personnes maximum**



06 22 88 88 21
contact@benedicterolland.fr



sophrologie.benedicterolland.fr

SIRET: 822 205 514 00018
ADELI: 35 93 1314 5
Sophrologue certifiée RNCP

SOPHROLOGIE & ACTEURS DE L'EMPLOI

Dynamique vers / dans l'emploi

Bénédicte ROLLAND
Psychologue du travail
Sophrologue

POURQUOI ?

- Parce que la recherche ou la consolidation d'emploi est un métier à part entière.
- Parce qu'il est parfois difficile de maintenir une dynamique positive et l'énergie nécessaire dans ses démarches.
- Parce que l'estime, la confiance et l'affirmation de soi peuvent être éprouvées dans une situation de mobilité professionnelle.
- Parce qu'il est important d'accompagner les évolutions professionnelles.



APPORTS DE LA SOPHROLOGIE

- Dynamiser sa recherche d'emploi.
 - Se projeter positivement.
- Valoriser son parcours professionnel.
- Prendre du recul dans ses démarches de recherche ou de consolidation d'emploi.
- Se préparer à un entretien d'embauche.
- Agir sur les tensions, favoriser l'apaisement.
 - Développer la confiance en soi.
 - S'adapter aux changements.
 - Gérer son stress, ses émotions.
 - Apprendre à s'affirmer.
- Mieux gérer sa communication.
- Identifier et mobiliser ses ressources personnelles.
- Renforcer sa concentration, son efficacité.
- Mieux vivre une évolution ou une transition professionnelle.
- Mieux appréhender moralement les situations difficiles.

VERBATIM DE BÉNÉFICIAIRES

"La sophrologie m'a permis de mieux supporter la période de chômage."

"Les séances m'ont fait prendre conscience de l'importance de me «recaler» sur un rythme de travail."

"Cela m'a permis de mieux gérer les entretiens d'embauche en les transformant en expériences positives."

"La sophrologie amène à se projeter plus sereinement, à se dynamiser, à retrouver une curiosité d'esprit et l'envie."