



Alina Costinean

**SOPHROLOGUE
&
COACH
GESTION STRESS ET BURNOUT**



Accompagnements



Alina Costinean

Infirmière dans une vie professionnelle précédente, aujourd'hui j'accompagne les personnes désireuses de retrouver de la sérénité de manière pérenne dans tous les domaines de leurs vies.

*Mes outils :
La sophrologie, le coaching, les soins infirmiers, la méditation, la pleine conscience, la danse sophronique, etc.*





ATOUTS

Écoute et empathie

Coordination et organisation

Anticipation et adaptabilité

Encadrement et éducation

Rigueur et professionnalisme

EXPÉRIENCE

Séances individuelles et collectives

Création d'accompagnement en individuel stress & burnout

Organisation de sommet virtuel

Animation des ateliers en distanciel et en présentiel

Création de documents écrits: guide pratique, cahier de vacances, fiches, etc.

Organisation des ateliers thérapeutiques en présentiel en tant qu'infirmière (stress, anxiété, etc.)

ÉDUCATION

2023 | Coaching professionnel et personnel, *Elearning*

2022 | Sophrologie, *Institut de Formation à la Sophrologie Aliotta*

2022 | Formation Prenez la parole, prenez votre place, *Isabelle Calkins*

2022 | Formation BLOOM, *Vanessa Fourcaudot*

2021 | Formation Pépinière l'éveil des entrepreneurs, *Flore L'éveillé*

2019 | Conférence Qualité de vie au travail, travail de qualité, *Trilogie Santé*

2012 | Infirmière diplômée d'État IDE, *HELHa Belgique*

COMPÉTENCES



MES PROPOSITIONS

Je vous propose mes services de sophrologie et de coaching :

La réalisation des séances de sophrologie individuelles et collectives tout public

L'animation des ateliers pour adulte ou adolescent selon ma propre méthode influencée par mes compétences professionnelles : la sophrologie, le coaching, la santé, etc.

Le nombre de participants et la fréquence des séances est à personnaliser en fonction de votre demande et de vos besoins.

Discutons ensemble pour trouver les meilleures prestations pour vos collaborateurs.

Vous avez la possibilité de bénéficier d'une séance découverte avant engagement.

collaboration

SÉANCE DE SOPHROLOGIE COLLECTIVE



1

Nombre de participant.e.s :
maximum 20
(à estimer en fonction de la taille de la pièce mise à disposition)

2

Public : adulte, adolescent, enfant âgé de plus de 7 ans

3

Durée : une heure

4

Tarif par heure de prestation de service: sur devis en fonction de vos besoins

5

Créneau proposé et fréquence : sur devis en fonction de vos besoins





ATELIER

1

Nombre de participant.e.s :
maximum 20

(à estimer en fonction de la taille de la pièce mise à disposition)

2

Public : adulte,
adolescent

3

Durée : une heure

(avec la possibilité d'avoir du sur-mesure sur devis en fonction de vos besoins)

4

Tarif par heure de prestation de service:
sur devis en fonction de vos besoins

5

Créneau proposé et fréquence :

sur devis en fonction de vos besoins





THÈMES POSSIBLES

Sophrologie

En ce qui concerne les séances de groupe de sophrologie, je vous propose deux possibilités :

- parcours libre

constitué de plusieurs séances avec chacune un objectif simple par séance sans obligation de présence à chaque séance

- parcours fermé

constitué de plusieurs séances pour atteindre un objectif complexe avec l'obligation de la présence à chaque séance

Dans le cas du parcours libre il n'y a pas de contrainte de présence pour les participant.e.s à chaque séance, l'objectif est atteint en fin de séance et la satisfaction des participant.e.s est immédiate.

Définissons et choisissons ensemble le type de parcours qui conviendrait le mieux à vos bénéficiaires.

PARCOURS LIBRE

Se détendre

Se calmer

Chasser les tensions

Évacuer le stress

Évacuer la fatigue

Évacuer l'anxiété

Évacuer les peurs

Évacuer la colère

Lâcher prise

Prendre du recul

Installer le calme

Installer le positif

Installer la joie

Se recentrer

...

PARCOURS FERMÉ

Gestion du stress

Les troubles du sommeil

Gestion de la douleur

Amélioration de la

concentration

Gestion de la fatigue

Préparation à la prise de parole
en public

Gestion des émotions

Être plus performant

Accroître la productivité

La préparation mentale aux
examens scolaires

...



THÈMES POSSIBLES

Atelier

En ce qui concerne les ateliers et la spécificité de votre public cible ou collaborateurs, je vous propose différents thèmes.

Ce ne sont que des suggestions, les thèmes seront à définir ensemble.

L'atelier vise à répondre aux attentes des participant.e.s. concernant la transmission des outils concrets et faciles d'utilisation au quotidien.

Les sujets proposés sont des sujets d'actualité et en lien avec les besoins potentiels de vos bénéficiaires.

Le but principal de l'atelier est d'améliorer la qualité de vie des participant.e.s et de les aider à retrouver un état de bien-être physique, mental et émotionnel.

PARCOURS LIBRE

Gestion du stress au quotidien

Burnout : apprendre à gérer pour éviter l'impact sur la vie de famille

Burnout : retrouver de l'énergie

Surmenage : gérer le quotidien en famille sereinement

Se réconcilier avec son corps

Renouer avec son corps

Bien dans son corps

Confiance en soi

Relations harmonieuses

Gestion des émotions

Sommeil

Lâcher prise

...



OBJECTIFS DES ATELIERS



01 CONNAISSANCE

information brève et concise



02 SENSIBILISATION

sensibilisation aux risques et prévention



03 OUTILS

*transmission des outils
simples d'utilisation*



04 PRATIQUE

*temps de pratique pour
l'intégration des outils*



05 PARTAGE

partage d'expérience



Mes coordonnées:



07 68 25 58 83



34, Rue Jean Mermoz 86000 Poitiers



contact.alina.costinean@gmail.com



<https://www.alinacostinean.com>



www.linkedin.com/in/alinacostinean



@alina.costinean.coach

Je vous remercie !