



FRANÇOISE LETERTRE-RATEAU

**SOPHROLOGUE INSCRITE AU RNCP ET PRATICIENNE
EN HYPNOSE**

DISCIPLINE(S) ENSEIGNEE(S) : projet

MON PARCOURS : Longtemps dans le monde de l'entreprise, je me suis réorientée vers la Sophrologie et l'Hypnose

MA PEDAGOGIE : Chacun peut apprivoiser son stress et son trac en utilisant des outils simples de relaxation dynamique et de respiration au quotidien.

●●● PARCOURS PROFESSIONNEL

Sophrologue et Praticienne en Hypnose , j'anime des séances individuelles où j'adapte des exercices de relaxation dynamique à chacun en fonction de sa demande :

- Stress, manque de confiance en soi, trac face aux publics...
- Phobies, pulsions (tabac, alimentaires..)
- Préparation aux événements (examens, auditions ...)

J'anime également des ateliers de groupe sur la gestion du stress afin que chacun en comprenne les mécanismes et puisse repartir de cet atelier avec des outils simples à utiliser au quotidien dans la vie professionnelle et personnelle.

Je reçois dans mon cabinet à Boulogne- Billancourt et j'interviens en entreprises et en associations.

Longtemps dans le monde de l'industrie pharmaceutique comme visiteuse médicale et formatrice, j'ai bien connu le stress lié à cet environnement ainsi que le trac lié à la prise de parole devant plusieurs types de publics. La sophrologie m'a aidée à utiliser mes émotions comme un atout.

C'est pour cela que j'ai décidé d'en faire mon métier afin d'aider les autres à gérer leur « trop plein » émotionnel, à se reconnecter à leur respiration, leur calme intérieur.

J'anime en bénévolat des ateliers de sophrologie à la Maison sociale de l'amitié à Saint-Cloud

●●● FORMATION

- . Sophrologue certifiée inscrite au RNCP,
- . Praticienne en Hypnose
- . Membre de la Chambre syndicale de la Sophrologie
- . Maîtrise de management opérationnel à l'ESSEC

●●● AUTRES INFOS

J'interviens à la Manufacture Chanson en animation d'ateliers sur la gestion du trac et je propose des séances individuelles pour répondre à des besoins spécifiques.

VOIR LE SITE : <http://flr-sophrologue.fr/>