



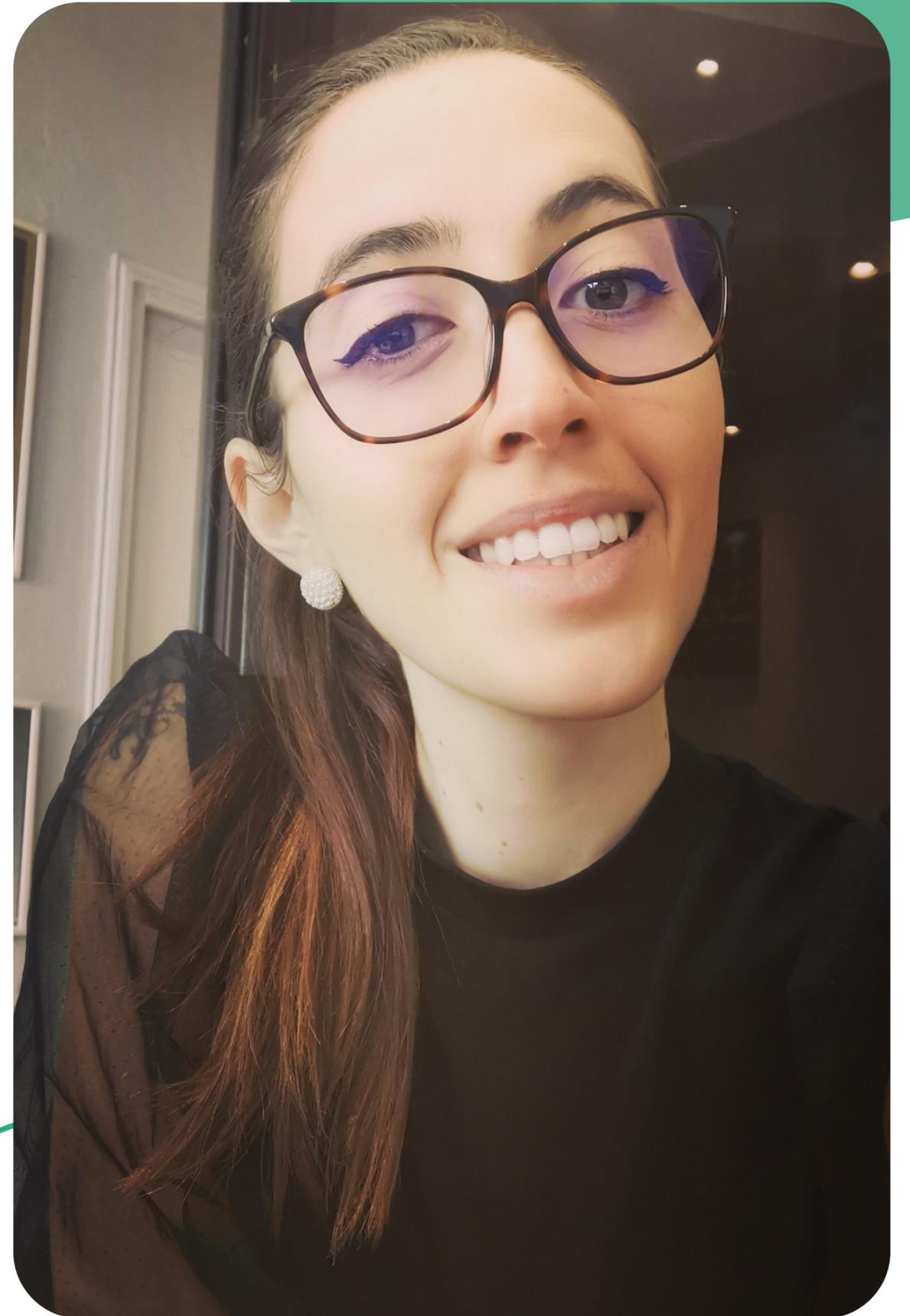
# Sophie LUCIANO

COACH SPÉCIALISÉE EN SOPHROLOGIE

# Je m'appelle Sophie

Je suis coach de vie et développement personnel.

Mon activité consiste à accompagner les personnes en quête de développement personnel, d'équilibre entre vie privée et vie professionnelle et qui souhaitent se sortir de situations dans lesquelles elles se sentent emprisonnées.





## Mes compétences

01

### L'ÉCOUTE

Mon écoute active, empathique et bienveillante permet aux personnes de créer un lien de confiance très rapidement.

02

### LA COMMUNICATION

Mes différentes approches me permettent d'avoir une communication adaptée à la personne et ses besoins.

03

### LA PSYCHOLOGIE

Connaitre et comprendre les différents aspects de la psychologie humaine me permet d'apporter une expertise appropriée à la personnes.

## LE DIAGNOSTIC

01

Un premier rendez-vous s'effectue afin d'analyser les besoins et les attentes de la personne ainsi que l'objectif à atteindre. Lors de ce rendez-vous, je présente mes méthodes et le cadre à respecter pour un accompagnement réussi.

## L'ACCOMPAGNEMENT

02

Lors des différents rendez-vous, je fournis au coaché, les outils adéquats qui lui serviront à la réussite de son objectif. Ces outils peuvent être sous formes de questions, de reformulation mais aussi d'exercices à mettre en place pendant et après la séance.

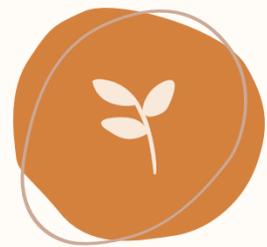
## LE SUPPORT

03

J'effectue mes accompagnements exclusivement en visio par soucis de confort pour la personne. En effet celle-ci peut assister à sa séance, peu importe où elle se trouve et n'a plus besoin de bloquer 2h sur son emploi du temps.

Ma méthode

# Les qualités que je suis fière d'avoir



Mon empathie



Ma compréhension



Ma joie de vivre



Mon  
professionnalisme



Ma ténacité



Quelques  
exemples de  
mon travail

# Le guide de la gestion du stress

J'ai réalisé ce guide afin de pouvoir expliquer à chacun, les différents mécanismes du stress et ses impacts sur notre organisme.

Le guide fournit également des exercices faciles à mettre en place au quotidien afin de lutter contre le stress.



## LE GUIDE DE LA GESTION DU STRESS

de Sophie LUCIANO

[www.so-phrocoach.com](http://www.so-phrocoach.com)

# Le salon du bien-être à Nice

En tant qu'intervenante au Salon du Bien-être et de la voyance à Nice le 9 et 10 Avril 2022, j'ai pu sensibiliser les personnes au sujet de mon métier et de la particularité de SO-PHRO COACH.

J'ai de plus effectué une conférence sur la gestion du stress au quotidien.



# Rando Sophro

Rando Sophro est un projet qui me tient à cœur puisqu'il me permet de sensibiliser les personnes à la sophrologie tout en alliant nature, rencontre et bonne humeur.

VOTRE PAUSE  
BIEN-ÊTRE



**Tous les derniers Samedi du mois**

- *Une séance de sophrologie de groupe*
- *Une randonnée de 1h 30*

**Goûter offert**

**10 personnes max.**



# Travaillons ensemble

EMAIL

[so-phrocoach@outlook.fr](mailto:so-phrocoach@outlook.fr)

TÉLÉPHONE

06.74.08.77.70

SITE WEB

[www.so-phrocoach.com](http://www.so-phrocoach.com)