



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



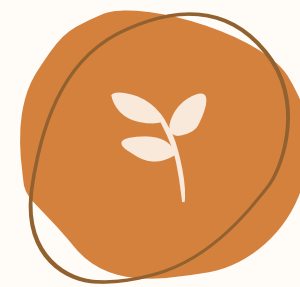
Ma compréhension



Ma joie de vivre



Mon
professionnalisme



Ma ténacité

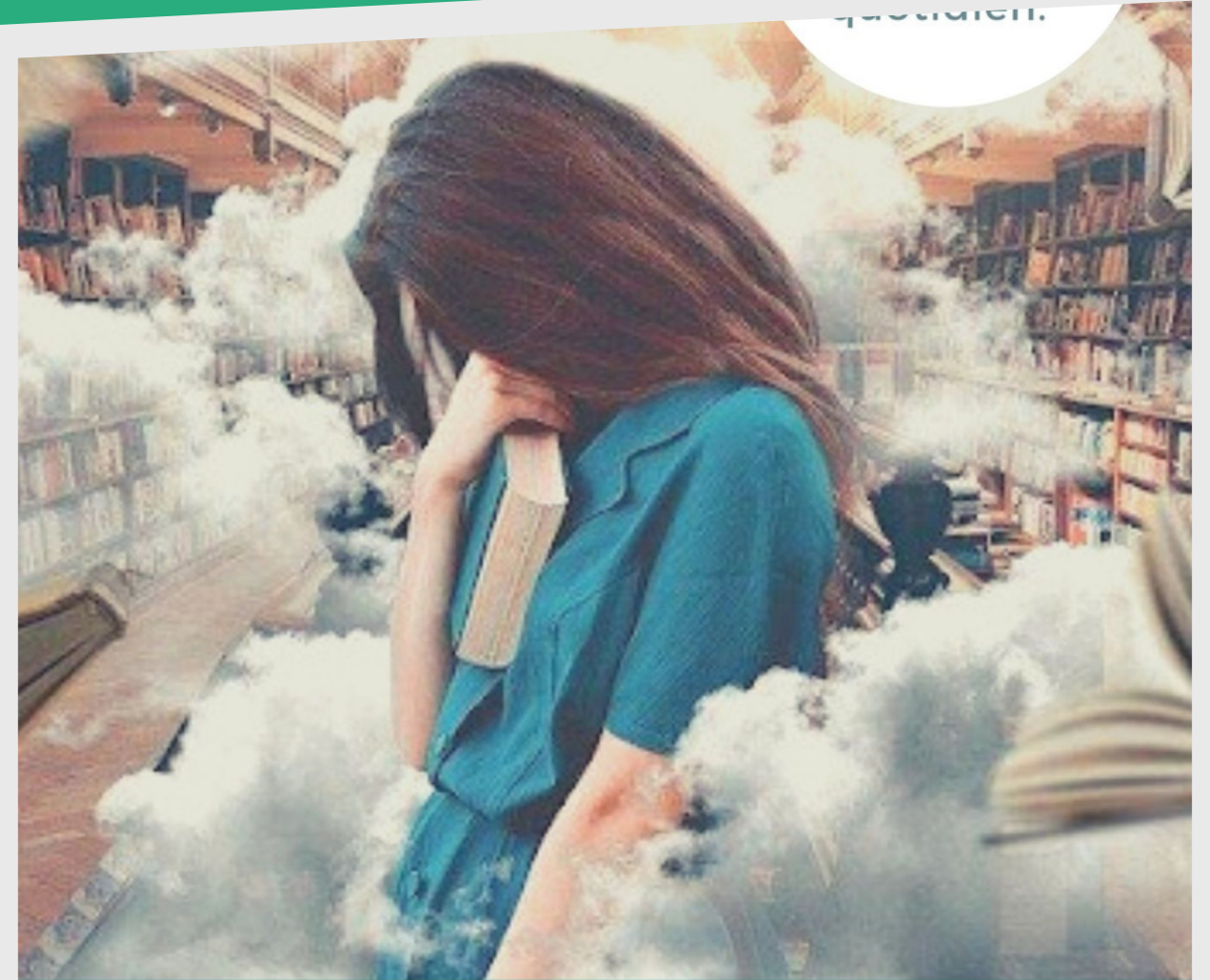


Quelques
exemples de
mon travail

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

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

TÉLÉPHONE

06.74.08.77.70

SITE WEB

www.so-phrocoach.com