

## Votre intervenante

### Mon parcours

J'ai travaillé plus de 20 ans au sein de directions des ressources humaines. En parallèle, j'ai été pendant 6 ans conseillère municipale déléguée aux personnes âgées initiant notamment des actions intergénérationnelles au sein des EHPAD.

Ces expériences m'ont confortée dans l'envie d'œuvrer pour le bien-être des personnes âgées en EHPAD et pour la qualité de vie au travail (QVT) des équipes qui prennent soin d'elles.

Souhaitant proposer un accompagnement efficace, je suis devenue sophrologue (certification CEAS/ FEPS, titre inscrit au RNCP).

Je suis également formée au yoga du rire, méthode alternative de bien-être et à la cohérence cardiaque.

### Mes atouts

- **Appétence pour l'accompagnement en EHPAD** : des résidents (y compris des malades d'Alzheimer) et des équipes

- **Spécialisations en sophrologie** : personnes âgées en EHPAD, prévention des risques psychosociaux, stress, QVT, sommeil, sophrologie ludique®



## Les méthodes

### La sophrologie

Méthode fondée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie favorise un meilleur équilibre physique, émotionnel et mental, ainsi que le développement des capacités des personnes (ou bien quand ce n'est pas possible la stimulation des capacités encore présentes).

Cette méthode de relaxation agit à la fois sur le corps et sur le mental, par le biais de différentes techniques (respirations, mouvements doux, visualisations mentales positives).

Dans le **monde professionnel**, la sophrologie accompagne les projets des équipes mais aide à mieux surmonter les difficultés (stress, troubles du sommeil, émotions désagréables...). Je me sers également de la cohérence cardiaque, méthode utilisant principalement la respiration rythmée pour réguler le système nerveux autonome (bienfaits sur le stress, la concentration...).

### Le yoga du rire

Méthode fondée en 1995 par le Dr Kataria, qui a mis en évidence l'efficacité du rire, elle invite à rire sans raison, uniquement parce que cela fait du bien.

Le rire simulé est amené à travers des « jeux de rires » auxquels succède le rire spontané. Les bienfaits du yoga du rire sont nombreux. Cette méthode permet notamment de se relaxer, d'évacuer le stress et de développer une attitude dynamique et positive.

### Autres (en complément)

Je dispose d'un réseau de partenaires pour proposer des ateliers pluridisciplinaires ou activités complémentaires (massage assis, do-in, diététique, naturopathie, yoga, Pilates, gymnastique).

## Stéphanie EMIRIAN

Sophrologue &  
Animatrice en yoga du rire



### PRESTATIONS EN EHPAD / RESIDENCES SENIORS

#### ➤ Pour les résidents

- Reprise de contact avec le corps
- Apaisement des tensions physiques et de l'anxiété
- Valorisation du positif

#### ➤ Pour l'équipe

*(en présentiel ou à distance par visio)*

- Qualité de vie au travail / Prévention des Risques Psychosociaux
- Cohésion d'équipe

## BIEN-ÊTRE DES RESIDENTS

Mes prestations permettent des actions concrètes, qui peuvent s'inscrire dans le projet d'établissement pour ajouter un peu plus de plaisir, de positif et de bien-être au quotidien.

### Séances de sophrologie & relaxation

Les résidents expérimentent en groupe des exercices simples agissant sur leur corps et leur mental de manière adaptée à leur état pour des effets positifs (relaxation, stimulation des capacités corporelles ou cognitives restantes...).

Pour certaines séances, je me sers d'outils complémentaires : coloriages de type zentangles, comptines chantées, supports divers pour le travail sur les sens (musiques, parfums...).

- Séances régulières de sophrologie/relaxation (idéalement toutes les semaines)

### Possibilité de séances avec des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer

### Séances de yoga du rire

Le rire libérateur, qui fait du bien aux personnes et au groupe.

- Séances régulières (une fois par mois minimum)

**Durée d'une séance : entre 40 min et 1h**

« je me sens plus détendue, cela me fait du bien »

Anne, résidente d'un EHPAD parisien

## QUALITE DE VIE AU TRAVAIL DES EQUIPES

### 70 % des salariés déclarent que leur travail est nerveusement fatigant (Baromètre Santé et QVT 2019 Malakoff-Médéric)

Des séances collectives peuvent être mises en place sur site ou à distance (par visio) dans une démarche de Qualité de Vie au Travail (QVT) visant à préserver la santé des personnels.

### Séances de sophrologie & relaxation

Les salariés expérimentent et apprennent des techniques simples permettant une pratique autonome, pour des effets positifs durables (relaxation, récupération physique et mentale...).

- Séances régulières de sophrologie/relaxation ou
- Cycle de 5 à 10 séances avec un objectif (mieux gérer son stress et ses émotions, équilibre vie personnelle/vie professionnelle, sommeil, prévention des TMS...)

### Séances de yoga du rire

Le rire libérateur, qui fait du bien aux personnes et au groupe.

- Séances régulières (une fois par mois minimum)

### Il peut être prévu des séances mixant les publics (résidents, personnels, familles).

**Durée d'une séance : entre 30 min et 1h30**

### Ateliers thématiques ponctuels

Le format « atelier » donne un éclairage complet sur la thématique choisie (siestes flash, stress...) en combinant connaissances théoriques et apport de techniques (issues principalement de la sophrologie).

**Durée : entre 2 h et 4 h**

## AUTRES APPLICATIONS POUR L'EQUIPE

### Développement des capacités (« soft skills »)

Les séances de sophrologie sont un bon levier pour optimiser les ressources des personnels (confiance en soi, capacité d'adaptation, concentration...).

Mon intervention est particulièrement utile lorsque l'organisation connaît des transformations importantes.

### Team building & cohésion

Les séances de sophrologie et/ou de yoga du rire renforcent les liens dans les équipes et développent la créativité.

## BON A SAVOIR

Les exercices se pratiquent debout ou assis, sur une chaise ou un fauteuil (aucun matériel ni tenue vestimentaire particulière n'est nécessaire).

Des séances individuelles sur mesure sont également possibles que ce soit pour les résidents ou pour les salariés

Les prestations décrites sont modulables en termes de contenu et de durée pour tenir compte de vos besoins que je peux vous aider à identifier.

## CONTACTEZ-MOI



Stéphanie EMIRIAN  
128, rue de la Boétie, 75008 PARIS  
Téléphone : 06.79.24.05.57  
Courriel : stephanie.qualitedevie@gmail.com  
N° SIRET : 521 114 926 00020