

Profil

Â Â Â Â Â Â Â

Mireille BARREAU

Sophrologue Cayc dienne

Spécialiste des techniques de Sophrologie appliqu es à aux troubles du sommeil et à la gestion du stress.

Diplôme Universitaire de Sophrologie pour les Professionnels à la faculté de Lille 2-Métiers du Droit et de la Santé (note mémoire 18/20).

Master Spécialiste en Sophrologie Cayc dienne, branche de la prévention et contrôle du stress.à

Form e à la Cohérence cardiaque avec Docteur David O' HARE 

Pratique de méditation pleine conscience.à

 

 

Mes actualités récentes : -à une intervention le 5 Septembre 2014 sur le thème "Faire une rentr e zen" avec quelques pratiques que j'ai partag es en direct sur l'émission "La Quotidienne " de France 5
<https://www.youtube.com/watch?v=5gbdyonQYBg >

- Une intervention d'Avril 2014 : En tant que sophrologue sp cialis e Sommeil et Gestion du stress, j'ai été invit e à participer sur France 5 à l'émission La Quotidienne du 15 AVRIL 2014 sur le Bien Dormir. Retrouvez moi sur  http://www.france5.fr/emissions/la-quotidienne/diffusions/15-04-2014_230853

Ayant pratiqué le sport de compétition pendant 8 années, j'ai découvert la sophrologie à travers le sport. Plus tard, j'ai décidé de compléter ma formation initiale relative au marketing et à la communication par un Master en Sophrologie Cayennaise pour pouvoir enseigner cette technique efficace. Je l'ai complétée par un DU de Sophrologie pour Professionnels délivré par l'Université de Lille 2 Maître Droit et Santé. Je suis aussi formée à la Cohérence Cardiaque et pratique la méditation de pleine conscience.

J'ai habité aux Pays Bas 7 ans après avoir vécu en Afrique du Sud et en Angleterre et j'ai exercé en cabinet. J'exerce présentement en cabinet et en entreprise à Paris.

J'interviens aussi pour l'Institut du Sommeil et de la Vigilance, pour " The European sleep Center" et forme des sophrologues, du personnel médical ou paramédical à la Sophrologie appliquée aux troubles du sommeil dans toute l'Europe en Français et en Anglais.

A /Pratique en Cabinet : à séance individuelle ou en groupe

À Les troubles du sommeil :

Depuis 2008, mon programme pratique relatif aux troubles du sommeil « Dormez mieux, vivez mieux » connaît des très bons résultats. Il est utilisé en individuel mais aussi en entreprise en Français et en Anglais (96 % des participants recommandent ce programme)

À Les problématiques de l'expatriation :

Ayant exercé pendant 7 années aux Pays, Bas, j'ai été amenée à identifier des problématiques courantes chez les adultes et les enfants expatriés de pays très variés.

Mon

approche multiculturelle (je suis intervenue auprès de plus de 25 nationalités différentes), mon expérience de vie en tant qu'expatriée (14 ans de vie à l'étranger) et de praticienne me permettent de pouvoir adapter mes approches de travail à ces besoins spécifiques.

À Les problématiques de stress et d'anxiété :

Travail

d'accompagnement auprès de personnes ayant des troubles physiques liés au stress (exemple : crise d'angoisse, phobie, crise de panique, tensions, épuisement) pour favoriser un retour au bien-être. En cas de pathologie, travail effectué en collaboration avec le médecin traitant ou le psychothérapeute.

À Travail

de préparation d'événements importants pouvant être générateur de stress : compétition sportive, examen, audition, prise de parole en public, préparation à la naissance.

B/Pratique en entreprise : séance individuelle ou en groupe

À Session

en entreprises auprès de :

À Public professionnalisés

(exemple groupe de MSF formés de psychothérapeutes, médecins, psychologues) en attente d'outils pratiques pour les aider face aux troubles du sommeil rencontrés dans leur équipe, en mission ou avec les réfugiés.

À Public non demandeur pour les sensibiliser aux troubles du sommeil et aux outils existants pour les réduire ou aux effets du stress et leur impact.

À Public dans le besoin À en
prÃ©paration d'Ã©vÃ©nements importants
À venir tels que phase de nÃ©gociation, prise de parole en public

À Ces
interventions en groupe sont ponctuelles (d'une heure Ã la journÃ©e) ou
rÃ©pÃ©tÃ©es (exemple : un heure par semaine sur 5/10 semaines) avec remise
d'outils pour favoriser l'Ã©volution positive du groupe. La taille du groupe
peut varier de 6 Ã 100 personnes.

À

À

À

À

À