

REVUE DE PRESSE

Valérie LORGERÉ-WEY
Coach, Sophrologue

Plus d'infos ici : perte-et-separation.blogspot.com

Cap découverte : séances de sophrologie et relaxation

Publié le 08 octobre 2005



Les premiers stagiaires avec la sophrologue Valérie Lorgeré-Wey (au centre) et Dorothee Béguec, directrice de Cap découverte (à droite).

Apprendre à se concentrer, à s'exprimer, à optimiser son potentiel, à retrouver son calme, à récupérer après un effort, à gérer ses émotions, son stress, son corps, sa vie au quotidien.

Apprendre à se concentrer, à s'exprimer, à optimiser son potentiel, à retrouver son calme, à récupérer après un effort, à gérer ses émotions, son stress, son corps, sa vie au quotidien. C'est ce que propose l'association Cap découverte. Trois ateliers de dix séances sont proposés, dirigés par Dorothee Béguec : d'octobre à décembre, de janvier à mars et d'avril à juin. Horaires : le mardi, de 20 h à 21 h, au foyer Jean-Bart. Intervenant : Valérie Lorgeré-Wey (sophrologue). Tarif : 102 par atelier auxquels il faut ajouter une adhésion à l'année de 10 .
Contact : Cap découverte, tél. 02.96.69.28.48 ou 06.73.83.08.54.

Sophrologie, coaching et relaxation : une façon de trouver le bien-être

Publié le 20 octobre 2006



Valérie Lorgeré-Wey anime l'atelier sophrologie, coaching et relaxation.

A l'initiative de l'association Cap Découverte, dirigée par Dorothee Béguec, des séances de sophrologie, coaching, relaxation ont été mises en place.

A l'initiative de l'association Cap Découverte, dirigée par Dorothee Béguec, des séances de sophrologie, coaching, relaxation ont été mises en place. Ces séances s'adressent à tous, même à ceux qui n'ont pas de difficultés particulières apparentes.

Faire face au stress

En effet, ces séances, animées depuis déjà plusieurs années par une sophrologue briochine, Valérie Lorgeré-Wey, permettent à chacun de communiquer, d'échanger, de prendre de la distance suite à la moindre difficulté rencontrée, de faire face de façon objective à toute situation et vaincre le stress sous toutes ses formes. La sophrologie, à l'aide d'exercices de concentration, amène la personne à faire face aux manques de confiance en soi, d'estime de soi et d'affirmation de soi.

Savoir utiliser son potentiel

Le coaching consiste en une écoute analytique dans la confiance et le non-jugement, afin d'amener la personne coachée au meilleur de son potentiel. Les différentes formes de coaching abordées permettent ainsi de s'affirmer dans sa fonction, de concrétiser ses projets, de réaliser ses objectifs (décisions importantes à prendre, premier emploi, reconversion, préparation d'un examen ou d'un entretien), de s'intégrer, de communiquer et de s'affirmer dans son quotidien et de se projeter dans des projets réalistes, en « bousculant » les éventuelles et diverses difficultés envisagées.

Se recentrer

Enfin, la relaxation proprement dite permet ensuite à l'individu de se recentrer sur lui-même durant un temps de réflexion. Les séances ont lieu le lundi, de 20 h à 21 h 15, au foyer Jean-Bart, quai Jean-Bart, par cycle de dix séances. Des places sont encore disponibles. S'inscrire rapidement. Renseignements : Valérie Lorgeré-Wey, tél. 02.96.52.14.53 ou 06.20.68.61.08.

Neuf stagiaires demandeurs d'emploi en formation au Crec



Mercredi, les stagiaires aux côtés de leur formatrice, Marie-Noëlle Rumiano, ont pu tester leurs aptitudes autour d'un projet collectif, dans les locaux du Crec. |

L'association de formation pour adultes (Afp) de Langueux vient d'organiser une formation de deux mois au Crec avec neuf personnes de différents horizons qui avaient envie de changer de métiers et qui voulaient se redynamiser pour trouver un autre emploi.

Cette formation portait sur l'orientation professionnelle, la découverte de son environnement professionnel, la prise de connaissances des secteurs porteurs et les compétences.

« Cette formation, financée par Pôle emploi, s'adresse aux demandeurs d'emplois de longue date et le but est d'aller voir les entreprises et de proposer ses compétences », souligne la formatrice, Marie-Noëlle Rumiano. Les stagiaires (huit femmes et un homme) ont effectué 15 jours dans diverses entreprises de la région.

Un bilan de stage a clôturé la formation et certains ont trouvé un emploi, d'autres font une remise à niveau ou sont dans l'attente d'un concours. Valérie Lorgère-Wey était le coach de la formation.