



Parcours professionnel de Cyril Cabané

Diplômé de l'ENSTBB et d'un Master 2 d'« Ingénierie génomique fonctionnelle », Cyril Cabané mène durant 15 ans une première carrière d'Ingénieur-cadre dans le secteur privé (Informatique de gestion), et dans la recherche publique au CNRS (Bioinformatique et sciences du génome).

En parallèle de son parcours professionnel, il s'engage dans un travail de développement personnel sur le long terme, qui l'amène à se former à la Relation d'Aide (coaching, psychothérapie, psychanalyse).

A l'issue de sa formation de 6 ans au sein de l'EEPSSA (Ecole Européenne de Psychothérapie Socio et Somato-Analytique), il crée son activité de Psycho-Somatothérapeute et Somatanalyste, qu'il exerce depuis 2013 sur Bordeaux et Pau.

Outre les consultations individuelles qu'il propose en cabinet, il anime également des ateliers de groupe, au cours desquels il enseigne diverses techniques psycho-corporelles de Gestion du stress, Bien-être et Développement personnel, telles que : Relaxations, Méditations, Pleine Présence, Conscience et expression corporelle, Autohypnose et visualisations,....

Il est enfin spécialisé dans l'accompagnement des adultes à Haut Potentiel (« zèbres »).

Aujourd'hui, fort de sa double expérience de cadre en entreprise et de thérapeute psycho-corporel, il propose aux entreprises et à ses collaborateurs des ateliers et séminaires sur le thème du Bonheur et Bien-être au travail.

Plus d'informations : <http://psychotherapie-cabane.fr/entreprise-et-collectivites>

Cyril Cabané- Coop Alpha
Psycho-Somatothérapeute - Analyste, Consultant

1 avenue de la libération
33310 Lormont
SIRET 48237148100029

Membre actif de la Fed-Eur-3Psy



Cyril Cabané
**Bien-être et Bonheur
au Travail**
/////
Consultant
Psycho-Somatothérapeute - Analyste

Tel : +33 6 18 92 00 89

Mail : psychinte@free.fr
<http://psychotherapie-cabane.fr>

« Bien-être au travail »
Des ateliers collectifs, des séances individuelles
pour vos collaborateurs

• **Ateliers de relaxation guidée : Gérer son stress**

Les techniques de relaxation visent à induire un relâchement des tensions corporelles et psychiques et constituent en cela un puissant outil de **gestion et réduction du stress**.



• **Ateliers de méditation : Intelligence émotionnelle et relationnelle**

Les pratiques de méditation, en particulier les approches basées sur la Pleine Conscience/Présence, ont désormais prouvé leur efficacité en termes de développement d'une meilleure gestion du stress et des émotions, et par voie de conséquence d'une meilleure intelligence émotionnelle et relationnelle.

Nombre d'études scientifiques ont en effet montré que, pratiquées régulièrement, ces techniques permettent :

- **Une amélioration de la santé physique et psychique** (réduction du stress, renforcement du système immunitaire, prévention de rechutes dépressives...),
- **Une nette amélioration des compétences émotionnelles et relationnelles.**

D'où une meilleure communication et une facilitation de la gestion de conflits.

• **Ateliers de visualisation/auto-hypnose: Optimiser ses ressources**

Les techniques de visualisation et rêve éveillé, apparentées aux approches d'hypnose eriksonienne, visent à permettre aux participants d'accéder et/ou d'améliorer certains de leurs ressources personnelles.

A chaque séance, un scénario de visualisation est proposé afin de répondre à la demande des participants. Les méthodes de visualisation ont notamment fait leurs preuves dans le monde sportif où elles sont utilisées dans un but d'amélioration des performances.

« Bonheur au travail »

Des séminaires « expérientiels »

• **« Bonheur et performance en entreprise »**

En co-animation avec Renaud Gaucher, chercheur et auteur de plusieurs livres sur la science du bonheur et ses applications.

Un séminaire alternant de façon équilibrée temps théoriques et ateliers pratiques, pour apporter à tous un éclairage sur les moyens de développer un mieux-vivre au travail ainsi que sur les relations existant entre bonheur au travail et performance.



• **« Théâtre et affirmation de Soi »**

En co-animation avec Loélia Perrin, comédienne, auteure, metteuse en scène

Ce séminaire « expérientiel » permettra aux collaborateurs de développer une meilleure compréhension de soi et de la relation à l'autre. Par le biais de divers exercices (travail corporel, jeux théâtraux,...), le travail s'axera sur le développement de l'intelligence émotionnelle et relationnelle, de la communication. Nous apprendrons aussi à développer notre créativité, à prendre la parole et à s'affirmer au sein d'un groupe tout en respectant autrui, en un mot à trouver notre juste place.

• **« Gestion du stress et des émotions »**

Ce séminaire vous permettra de découvrir et comprendre les mécanismes du stress et de la vie émotionnelle, et vous apprendra à mieux les gérer dans votre vie professionnelle comme personnelle, grâce à diverses techniques éprouvées.

Des séances d'accompagnement individuel

Des séances personnalisées de coaching sont possibles pour tout collaborateur, suite aux séminaires ou sur demande individuelle.