

FORMATIONS

- ♦ Diplômée d'un Master 2 (DESS) de psychologie clinique et pathologique, Institut de Psychologie Paris V
- ♦ Formée à la relaxation et à la biosappia par l'Institut de Formation à la Gestion du Stress
- ♦ Formée à la thérapie EMDR niveau 1 par l'Institut Français d'EMDR

SPECIALISATIONS

- ♦ Gériatrie (psychologue en EHPAD)
- ♦ Soutien aux aidants de personnes malades d'Alzheimer (groupe de parole France Alzheimer)
- ♦ Petite enfance et soutien à la parentalité (psychologue en crèche)
- ♦ Gestion du stress
- ♦ Traitement des traumatismes psychiques, stress post-traumatique



« La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur »

Jacques Salomé

Caroline STEINMETZ

1 place des Aubépines
77420 CHAMPS SUR MARNE

tel: 07 82 42 18 54

mail: cspsyrelax77@gmail.com

PSYCHOLOGUE

RELAXOLOGUE

GESTION
DU
STRESS



Caroline STEINMETZ

Téléphone: 07 82 42 18 54

mail: cspsyrelax77@gmail.com

N° Adeli: 779305036

N° Siret: 80158048100019

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Adultes

ECOUTE
SOUTIEN
ACCOMPAGNEMENT
CONSEILS PSYCHOLOGIQUES
PSYCHOTHERAPIE

Domaines d'intervention:

- ◆ Difficultés personnelles, familiales, sociales, professionnelles
- ◆ Anxiété, angoisses, phobies, dépression, deuil, mal-être
- ◆ traumatismes psychiques, état de stress post-traumatique (EMDR)
- ◆ Difficultés ou épuisement des aidants de personnes malades Alzheimer
- ◆ Questionnements ou difficultés dans l'exercice de la parentalité

Liste non exhaustive

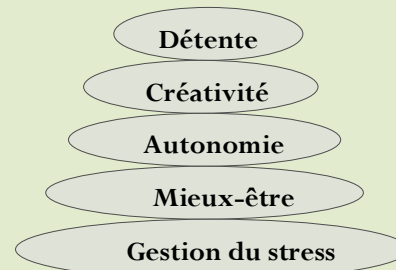
RELAXOLOGUE- COACH EN GESTION DU STRESS

En individuel , en groupe

Le rythme de vie actuelle génère bien souvent stress et tensions.

Dans ce contexte, la Biosappia, approche globale, alliant techniques de relaxation, de respiration et outils psychocorporels, permet de:

- Faire face au stress quotidien
- Eliminer les tensions
- Vivre le présent
- Se relaxer soi-même
- Etre bien dans son corps
- Se faire confiance
- Développer sa capacité de concentration
- Prévenir le burn-out et les risques psycho-sociaux
- Devenir autonome dans la gestion de son stress



EN CABINET

1 place des Aubépines
77420 CHAMPS S/MARNE

POSSIBILITE

D' INTERVENTION A DOMICILE
(dans certaines situations uniquement)

SUR RENDEZ-VOUS

Activités

- ◆ Consultation psychologique
- ◆ Psychothérapie
- ◆ EMDR
- ◆ Relaxation Biosappia
Séances en individuel 1h30 (max 10 séances)
Séances de groupe 1h (max 6 personnes)
Atelier gestion du stress en groupe 3h

Tarifs: Nous consulter

Caroline STEINMETZ

Psychologue-relaxologue

Téléphone: 07 82 42 18 54

mail: cspsyrelax77@gmail.com