

## Simone Redo Sophrologue



### Parcours professionnel

35 ans d'expérience comme Assistante Sociale dans des Offices sociaux, auprès de la Croix Rouge, dans des Etablissements Pénitentiaires luxembourgeois et étrangers, au Parquet Général. Accompagnement de personnes en mal d'existence et de familles dans le besoin.

- 2003 : Travail en urgence, intervention dans les situations de crise et de danger
- 2007: Début de l'activité de sophrologue
- 2009: Début de collaboration avec Colleen Besch
- 2011: Co fondatrice de Resocay, réseau d'étude et de promotion de la Sophrologie Caycédienne au Luxembourg et dans la Grande Région. Responsable pour le marketing et la logistique.
- 2012 : Début des Interventions au sein de l'Académie belgo-luxembourgeoise de la Sophrologie Caycédienne, dans le cadre de la formation des nouveaux sophrologues au Luxembourg.

### Compétences et qualifications

- Diplôme d'assistante sociale de l'Etat Luxembourgeois
- Expérience dans la problématique de l'adoption, de la protection des enfants, de la détention et des traitements des délinquants, des Tutelles Mineurs et Majeurs
- Formations certifiées en communication, en relation d'aide, en self management, en management du stress au travail
- Sophrologue depuis 2007
- Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne® (2015)

### Domaines d'intervention chez Colleen Besch – coaching & training institute

Consultations individuelles, séances en groupe, interventions en institutions, en

- Développement personnel et professionnel
- Gestion du stress, du burnout et des émotions
- Accompagnement en cas de maladies, de fatigue chronique, d'insomnies, d'addictions
- Développement de la concentration et de la mémoire
- Préparation mentale aux compétitions, aux examens et autres épreuves de la vie

### Langues

- Luxembourgeois, français, allemand

### Principe personnel

« Être à l'écoute des Autres et leur transmettre les valeurs nécessaires pour vivre dignement »

(Simone Redo)