

LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est une technique qui associe exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisations. Elle propose des exercices simples adaptables à tous et faciles à mettre en œuvre dans le quotidien, qui permettent d'apprendre à être plus à l'écoute de soi, prendre conscience de ces ressources et les renforcer, et accéder à un mieux-être.

Dans le milieu professionnel, la sophrologie est un atout considérable pour les entreprises soucieuses de la qualité de vie au travail. De plus en plus utilisée en entreprise, la pratique de la sophrologie permet notamment de réduire le stress, et de mieux l'appréhender.



BIEN-ÊTRE
EN ENTREPRISE

ATOUS POUR L'ENTREPRISE:

- Prévenir les problèmes de santé liés au stress et ainsi réduire les arrêts maladie
- Renforcer la cohésion et le travail d'équipe
- Booster les capacités et faire émerger les ressources
- Renforcer l'image de marque de l'entreprise

APPORTS POUR LE(S) BENEFICIAIRE(S):

- Diminuer les affections causées par le stress et les troubles psychosociaux
- Optimiser la concentration et la performance
- Développer la capacité d'adaptation et de créativité
- Trouver un état de bien-être

DES SOLUTIONS EN FONCTION DE VOS BESOINS:

PRESENTATION DE SENSIBILISATION A LA GESTION DU STRESS

2 Heures environ

Identifier les mécanismes du stress,
Connaître des techniques simples
Définir un plan d'action personnel

ATELIERS

12 personnes maximum
de 2 Heures à 1 journée

Gestion du stress, prise de parole,
confiance en soi, concentration et
attention, découverte de la
sophrologie ...

SEANCES D'ACCOMPAGNEMENT

10 séances - 1 heure hebdomadaire

En collectif ou en individuel

pour répondre à une problématique
particulière