



SANDRINE LE BAUZEC
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE
RNCP - FEPS



Les séances de sophrologie en entreprise

Dans le cadre de la prévention et du traitement de certains risques psychosociaux, la sophrologie apporte une réponse simple, efficace et rapide, appropriée à différentes problématiques de l'entreprise.

Un entraînement sophrologique appliqué au thème de la gestion du stress permettra à chaque salarié d'être et d'agir avec plus de confiance, de sérénité et de discernement.

Les séances de sophrologie s'inscrivent dans une démarche pédagogique progressive qui vise l'autonomie et l'épanouissement des participants.

Objectif :

Les séances sont construites autour du thème de la gestion du stress dans l'entreprise. À travers des techniques simples, corporelles et de visualisation positive elles permettront à chacun(e) de :

- Mieux gérer le stress.
- Acquérir des techniques rapides de détente et de récupération.
- Développer ou renforcer les capacités d'adaptation.
- Optimiser les performances de travail.
- Mobiliser les ressources individuelles (concentration, créativité, communication, mémoire, etc.).
- Favoriser le climat social et l'image de marque de l'entreprise.

Contenu :

- Utilisation optimale de la respiration.
- Expérimentation des différents moyens de se détendre.
- Travail sur la concentration, la volonté et la créativité.
- Découverte des quatre étapes de la gestion du stress.
- Écoute du corps, somatisations et mécanismes de défense.
- Identification des émotions désagréables.
- Accroître sa confiance en soi.

Modalités d'intervention :

Possibilité d'adapter les séances aux horaires de travail pouvant s'effectuer:

- Sous forme d'atelier thématique ponctuel.
- Sous forme de module hebdomadaire de 12 séances d'une heure proposées selon un calendrier établi.
- Elles se pratiquent par petit groupe selon la taille de l'entreprise (12 maximum) dans une salle au sein des locaux.
- Les interventions se font sur devis car elles sont créées sur mesure et tiennent compte de vos besoins, du nombre de participants et du nombre de séances.

Contact :

06.67.38.26.16

contact@sophro11.fr

www.sophro11.fr