

TRAVAILLER... AVEC PLAISIR !

LA SOPHROLOGIE C'EST QUOI ?

Discipline fondée en 1960 par le neuro-psychiatre Alfonso Caycedo.

Méthode psychocorporelle qui permet de retrouver un bien-être au quotidien et de développer son potentiel en favorisant la connaissance de soi, l'écoute du corps et de ses ressentis.

POUR QUI ?

Tous les salariés soucieux de leur bien-être (dirigeants, managers et leurs équipes).

Accessible à TOUS, avec adaptation des exercices selon les besoins et/ou contraintes.

En groupe, individuel, atelier thématique.

LES OUTILS

- Exercices de respiration contrôlés associés à des mouvements doux,
- Exercices de visualisation guidés par la voix du praticien,
- Temps d'échanges pour l'intégration des ressentis et les prises de conscience.

POURQUOI ?

La sophrologie permet d'aborder plus sereinement des situations difficiles et de mobiliser plus efficacement ses ressources personnelles.

Prévention des risques psychosociaux et accompagnement de la Qualité de Vie au Travail.



LES OBJECTIFS



BÉNÉFICE ENTREPRISE

=

**FIDÉLISATION
PRODUCTIVITÉ** ↗

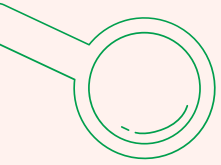
Adaptation au changement
Absentéisme en baisse
Aide à la prise de recul et prise de décisions
Communication positive
Augmentation de la créativité
Cohésion et travail en équipe
Valeurs humaines et valeurs de l'entreprise

BÉNÉFICE SALARIÉ

=

**POTENTIEL
BIEN-ÊTRE** ↗

Gestion des émotions et du **STRESS**
Favoriser la récupération physique et mentale (amélioration du sommeil...)
Développement de la confiance et de l'affirmation de soi
Amélioration des performances en s'appuyant sur ses ressources personnelles



SÉANCE TYPE DE GROUPE

- Temps d'échange ciblé sur l'objectif
- Exercices de relaxation dynamique (1 à 4)
- Exercice de visualisation
- Recueil des ressentis
- Programmation de l'entraînement



*En moyenne 1 séance / semaine ou tous les 15 jours,
Groupe de 10 à 15 personnes maximum (environ 8 à 12 séances),
Durée approximative de 45 à 60 min.

