

La Sophrologie en entreprise



vers un mieux-être au travail

Gestion du stress et optimisation des performances des collaborateurs

Dans le cadre du plan de formation, la sophrologie apporte une réponse appropriée :

- Réduire le stress
- Gérer les émotions
- Améliorer la confiance
- Mieux communiquer
- Mieux s'organiser



Gains de temps et d'énergie

La sophrologie s'inscrit dans une démarche de prévention collective des risques psychosociaux.

Pourquoi proposer des formations qui font appel à la sophrologie ?

La sophrologie, par des techniques simples de respiration, de détente musculaire, et de visualisation positive, contribue à l'efficacité des entreprises en **permettant à chacun d'être et d'agir à son meilleur niveau.**

■ Pour l'entreprise

- Diminution de l'absentéisme
- Amélioration du climat social
- Meilleure adaptation aux changements
- Meilleure efficacité des collaborateurs par une autonomie renforcée

■ Pour les collaborateurs

- Apprendre à gérer le stress (prise de parole en public, charge de travail...)
- Accéder à la relaxation physique et psychique profonde
- Apprendre à mieux dormir, mieux récupérer
- Retrouver confiance en soi et en ses capacités (concentration, mémoire...)
- Accroître la motivation
- Changer ses comportements négatifs, stimuler le positif



Un accompagnement Formation ciblé aux besoins de votre entreprise

Il s'agit aussi bien d'agir sur une problématique existante que de faire un travail de fond en prévention des risques psychosociaux.

■ Séminaire

- Intervention sur un sujet défini par l'entreprise

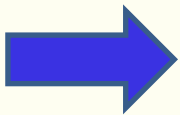
■ Séance individuelle

- Accompagnement personnel d'un salarié autour d'une problématique spécifique (3 à 5 séances d'une heure chacune)

■ Ateliers collectifs

- Modules en fonction des objectifs de l'entreprise (gestion du stress, adaptabilité aux changements organisationnels...)
- Via le CE : cours hebdomadaire, un moment de détente pour devenir rapidement autonome dans la gestion du quotidien et des imprévus

Devis sur demande



Les formations proposées **concilient le social et l'économique.**

Investir dans l'accompagnement est un atout pour la performance. Les salariés sont la principale ressource de l'entreprise.



Sandrine Moreau



Sophrologue et Formatrice en entreprise

Diplômée de l'Ecole Régionale de Sophrologie
Caycédiennne de Toulouse

Master en Gestion des Entreprises
(*Université d'Edimbourg*)

15 ans d'expérience en entreprise :
audit, conseil et management

Tél : 06 20 35 42 63
sandrinemoreau@sophrologie31.net
www.sophrologie31.net

Le Ministère du Travail a inscrit le **Certificat Professionnel de Sophrologue** à la liste du Répertoire National de la Formation Professionnelle (RNCP).

