

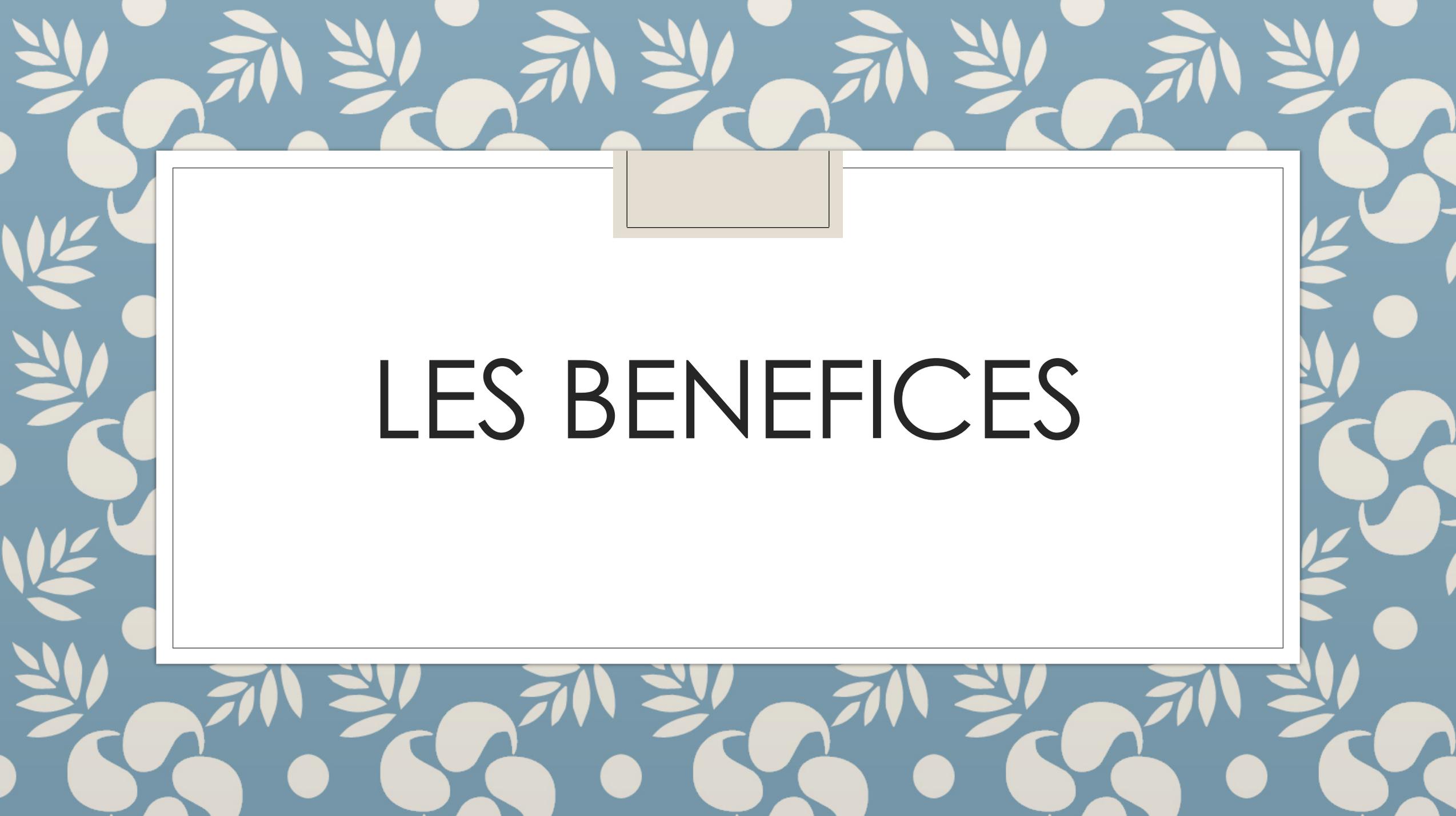


LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Être serein et efficace
Anne Delaporte Sophrologue certifiée RNCP

Qu'est-ce que la sophrologie?

- Une technique thérapeutique qui permet de retrouver un état de **bien-être** et d'activer tout son **potentiel**
- Une méthode exclusivement **verbale** et non tactile
- Une combinaison d'exercices travaillant à la fois sur la **respiration**, la **décontraction musculaire** et la **visualisation d'images positives**



LES BENEFICES

Permet à l'entreprise:

- De développer la **cohésion de ses équipes**
- D'améliorer la **performance** de ses salariés
- D'améliorer le **climat social** dans l'entreprise
- D'améliorer l'**image de marque** de l'entreprise
- De prévenir des troubles musculosquelettiques (TMS)
- D'agir dans une démarche de **prévention** des risques psychosociaux.
- D'agir sur des **objectifs précis** (gestion du temps et des priorités, prise de parole en public, créativité, etc.)

Anne Delaporte Sophrologue

La Sophrologie

peut être associée à
une démarche de

prévention des Risques Psycho Sociaux

(Stress, épuisement
professionnel,
accompagnement
au changement)

et

d'accompagnement
sur la Qualité de Vie
au Travail

Permet aux collaborateurs :

- De retrouver sa **motivation**
- De se sentir **impliqué** dans son activité
- D'être **épanoui** dans son travail, ses fonctions
- De prendre du recul sur les situations anxiogènes
- D'être **serein** face aux changements stratégiques de l'entreprise
- D'activer la **concentration**
- D'améliorer la **confiance en soi**

Anne Delaporte Sophrologue

La sophrologie
est une **technique de développement** personnel et, à ce titre, elle peut être proposée aux salariés comme un véritable accompagnement au service du **développement des compétences** et du **management de la performance.**



LA PRATIQUE

LES SEANCES INDIVIDUELLES face à face ou « visio »

- Permet de travailler sur un **objectif individuel**
- Permet **d'adapter les séances** à chaque individu
- Permet d'effectuer les **séances à distance**, en télétravail et ainsi **limiter les risques liés au covid 19**
- Permet dans le contexte actuel de **gérer des problématiques anxieuses liées au télétravail, au confinement, au dé-confinement**
- Pouvoir travailler en **collaboration avec les médecins du travail**

LES SEANCES DE GROUPES (proposées en entreprise)

Séances en groupes fermés

- Permet de travailler sur un **objectif précis et commun** à tous les participants
- Permet de suivre un protocole complet avec des **thèmes de séances adaptées** aux ressources des participants
- Permet d'avoir un **suivi rigoureux** et une **adaptabilité** de séance en séance
- Permet d'**améliorer la cohésion d'équipe**

Séances en groupes ouverts

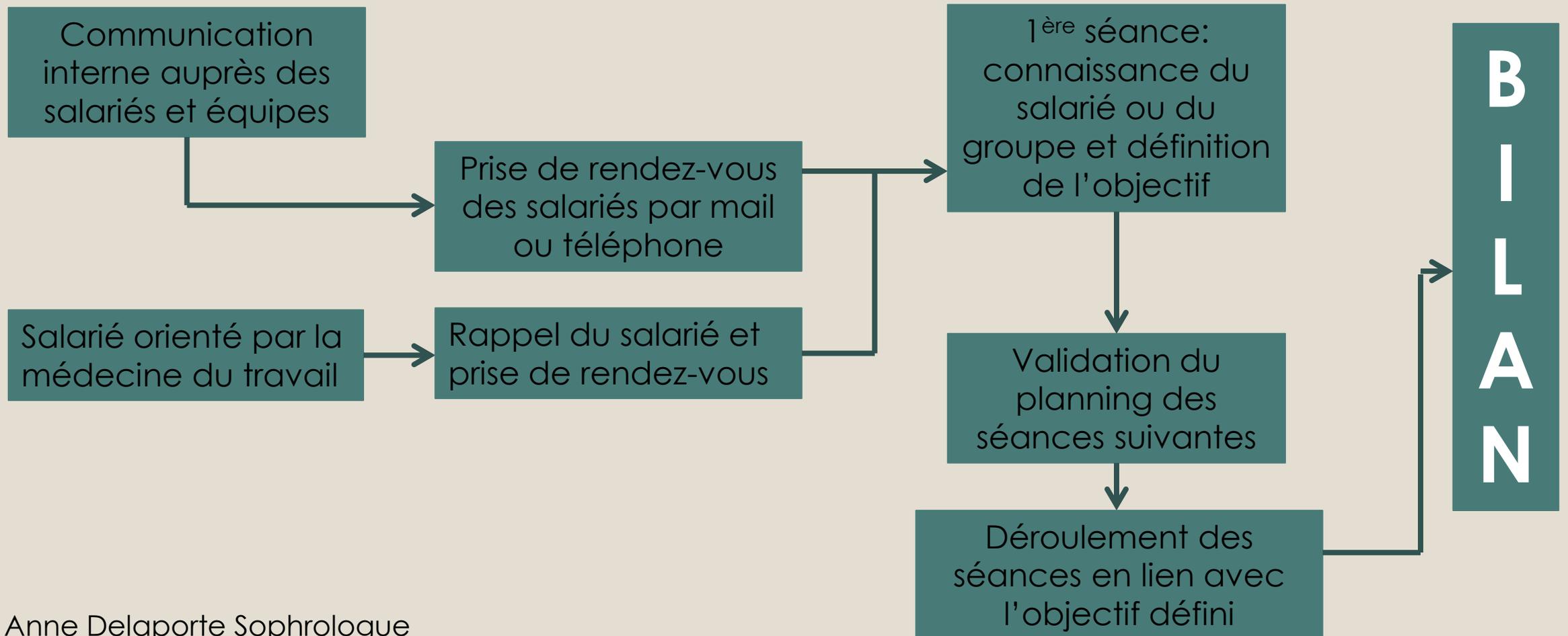
- Permet de travailler sur **une thématique précise** (bien-être, performance,...)
- Favorise la **cohésion des équipes en transverses**
- Permet de participer sur **volontariat**
- Permet de **toucher un public plus large** avec des séances pouvant aller jusqu'à 12 personnes

Déroulement de la séance

(de 45min à 1h)

- Temps d'accueil et d'échange. Présentation de la séance - 5min -
- Exercices pratiques de relaxations dynamiques (stimulations corporelles associées à la respiration) – 15min -
- Exercice de sophronisation (visualisations d'images positives guidées par la voix du sophrologue) - 20min -
- Temps d'échange permettant d'exprimer ses ressentis (sur la base du volontariat) – 5min -

Etapes : De la mise en place au bilan



Les séances de sophrologie, grâce à la **relaxation** et à la **respiration**, agissent sur le système para-sympathique pour retrouver l'**équilibre** et le **calme**. La gestion du stress est primordiale pour demeurer dans la **productivité** et la **performance optimale**.

La sophrologie est un outil adapté au monde de l'entreprise. Il permet de guider et d'orienter ses collaborateurs dans une **démarche participative et positive** aux évolutions de l'entreprise.

MERCI