

SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

La sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

La sophrologie est une méthode simple et efficace pour prévenir ou réduire le stress. Décontraction musculaire, respiration, imagerie mentale, autant d'outils pour faire face aux enjeux du monde professionnel et favoriser une meilleure qualité de vie au travail. Plus qu'une simple pause détente dans la journée, la sophrologie est une démarche durable et profonde.

Les contraintes en milieu professionnel :

- Prévenir les risques psychosociaux
- Améliorer l'efficacité et optimiser la performance au travail
- Faciliter la cohésion d'équipe
- Stimuler la créativité
- Réduire les troubles musculosquelettiques
- Mieux gérer les défis professionnels (prise de parole en public, changement d'organisation...)
- Augmenter la motivation
- Équilibrer vie personnelle et vie professionnelle
- Développer ses capacités et exploiter son potentiel



Ce que la sophrologie peut vous apporter :

- Augmenter la capacité de concentration
- Réguler les émotions
- Évacuer les tensions
- Renforcer la confiance et l'affirmation de soi
- Réduire le stress et l'anxiété
- Gagner en vitalité, retrouver l'énergie mentale et physique
- Se préparer mentalement à un événement (anticiper une situation)
- Soulager les douleurs
- Accroître le calme et la sérénité

Modalités d'intervention (sur devis)

Après quelques échanges pour définir vos attentes ainsi que les besoins de vos salariés, je crée un protocole sur mesure. L'accompagnement (nombre de séances, durée, fréquence...) est alors adapté à l'objectif visé.

Propositions d'intervention :

- Séances collectives (8 à 12 personnes)
- Consultations individuelles (accompagnement personnalisé concernant un besoin précis)
- Séances de « pause » (recharger rapidement les batteries et retrouver son énergie)



Informations pratiques

Anne Avenel Dubois - Sophrologue certifiée depuis 2017, formée à l'IFS à Paris.
06 20 81 82 68 / anne.avenel.sophrologie@laposte.net
lasophrologiepasapas.fr