



Sophrologie

Méthode de relaxation basée sur la respiration et sur la recherche d'un état de bien-être intérieur

Créée en 1960 par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo, elle aide à lutter contre le stress et apaise les tensions du corps et de l'esprit. La sophrologie peut être utilisée en entreprise comme moyen de prévention des risques psychosociaux et de développement du bien-être des salariés. En impactant directement la santé physique et émotionnelle des collaborateurs, elle devient l'un des outils de la performance et de l'amélioration de la qualité de vie au travail.

OBJECTIFS VISÉS

- Canaliser son stress et ses émotions pour favoriser la détente
- Profiter d'une pause relaxante pour soi mais aussi pour partager avec ses collègues
- Développer la concentration, la créativité et la confiance en soi
- Soulager les douleurs de posture et les troubles musculo-squelettiques.
- Accompagner les changements de poste ou d'organisation
- Préparer les employés à des événements importants au sein de l'entreprise.

Différents bienfaits collectifs peuvent être retirés de la pratique de la sophrologie en entreprise :

- Apaisement du climat de travail
- Amélioration de la cohésion d'équipe
- Augmentation de l'implication et de la productivité des salariés
- Renforcement de l'image de marque de l'entreprise.

Quelle que soit la problématique rencontrée, la sophrologie est adaptable. Elle agit en prévention ou en complément d'une politique de régulation des risques psychosociaux. Elle offre aux collaborateurs bien-être et sérénité au quotidien.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Différents exercices basés sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation (imagerie mentale).

Les exercices peuvent s'effectuer debout, assis ou allongés.

ORGANISATION

Le sophrologue débute toujours par un moment d'échange et d'explications.

Il guide ensuite toute la séance uniquement avec sa voix. Aucun contact physique n'est requis.

FORMATS DISPONIBLES

- Atelier d'1H

Programme de sophrologie recommandé en entreprise : une séance par semaine pendant 8 à 12 semaines.

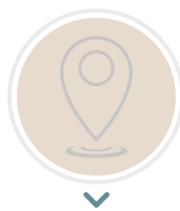
TOUS PUBLICS



Ensemble des
collaborateurs



Atelier d'1H



Présentiel ou
distanciel



Jusqu'à 10
personnes