

SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Bienfaits et apports de la Sophrologie en milieu professionnel

POUR QUI ?

- **La sophrologie s'adresse à tous**

Les ateliers sont modulables et les thématiques variées ! Nous adaptons selon vos besoins.

POUR QUOI ?

- **Découverte de la sophrologie et ses apports en entreprise**
- **Gestion du stress**
- **Prévention des burn-outs**
- **Activation des compétences pour retrouver estime et confiance**

MÉTHODE

- **Une alternance d'apports théoriques et d'outils concrets, d'exercices pratiques et de réflexion individuelle et collective**
- **Des pratiques basées sur le retour au corps, la respiration et la visualisation**
- **Des échanges pour enrichir l'apprentissage collectif**
- **Des apports applicables créant un changement durable**

PROGRAMME

- **Introduction à la Sophrologie**
 - Présentation de la sophrologie : origine, principes et bienfaits
 - Explication des applications en milieu professionnel
 - Échange sur les attentes des participants
- **Exercices de Relaxation Dynamique**
 - Respiration dirigée: exercices pour apaiser le mental
 - Relaxation musculaire : techniques pour relâcher les tensions
 - Visualisation positive : renforcement de la confiance et gestion des émotions
- **Mise en Pratique et Adaptation au Milieu Professionnel**
 - Exercices rapides à intégrer dans la journée de travail
 - Techniques anti-stress express (avant une réunion, en cas de surcharge...)
 - Postures et gestes favorisant la détente au bureau
- **Échanges et Retours d'Expérience**
 - Partage des ressentis et des effets immédiats
 - Conseils pour une pratique autonome après l'atelier
 - Questions/réponses

EVALUATION

- **Evaluation des connaissances : QUIZZ, QCM...**
- **Questionnaire de satisfaction**
- **Suivi pédagogique (à 3 mois)**

Le + D'ACD

Une équipe de formateurs avec une expérience opérationnelle et des profils complémentaires.
(Coachs, Psychologue du travail, Managers...)