

LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

sérénité pour gagner en performances

POUR QUOI ?

En prévention des risques psycho-sociaux, dont le stress n'est qu'une manifestation... la sophrologie transmet de véritables outils pour :



⇒ **mieux respirer** et acquérir des réflexes qui permettent le **lâcher-prise**,

⇒ **éviter les tensions** inutiles dans les gestes répétitifs (ordinateur, écriture, téléphone...),

⇒ **être à l'aise** avec l'environnement des gens et des lieux (concentration en open-space, prise de parole ...),

⇒ mieux **gérer ses émotions** et faire face à des situations stressantes,

⇒ aider à **se focaliser sur son potentiel** et non sur ses manques,

⇒ **mieux gérer son temps** et être **plus efficace** !

CONTENU D'UNE SEANCE

1 fois par semaine, de 45 min à 1h, sur le temps de pause méridionale ou autre temps adapté aux besoins du groupe (20 pers max).

5 à 10 min : temps d'échanges pour déterminer les besoins immédiats,

15 à 25 min : 3 ou 4 exercices de relaxation dynamique (inspirés du yoga, basés essentiellement sur des techniques de respiration et de détente musculaire) visant à évacuer des tensions nerveuses,

15 min : une relaxation dite « plus profonde » avec visualisation d'images positives, en position assise ou allongée,

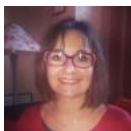
5 à 10 min : temps d'échanges sur l'expression des ressentis.

EN REPONSE A QUELLES PROBLEMATIQUES ?

tensions dans la nuque, le dos, les bras, jambes lourdes, stress en open-space, manque de concentration, incivilités, manque de confiance, absentéisme, manque de motivation, etc...



La sophrologie en entreprise dans un reportage du 20h de France 2 – 4 janvier 2014



Delphine LABORIE – sophrologue certifiée RNCP – 21, rue Mozart 92330 SCEAUX – dl.sophrologue@gmail.com – 06 66 53 34 25
www.delphine-laborie-sophrologue.fr - siret 808306849 – Membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie

