

# Apports de la sophrologie en entreprise

Le ressenti corporel permet en cas de situation de stress d'éviter les comportements non adaptés.

Percevoir en amont les signes précurseurs du stress, qui seront une alerte .

Visualiser et intégrer dans son corps les sentiments positifs d'une réaction adaptée.



Prévenir le burn out en faisant attention à soi, en ayant un rythme où l'on se respecte, mettre en place une façon de faire en adéquation avec soi-même.

Apprendre à mettre en place des réponses adaptées en se libérant, en étant à l'écoute de soi-même et en s'appuyant sur ses propres ressources.

# Exemple : Le Pack Tranquillité

C'est un pack créé spécifiquement pour les entreprises, CSE ...

Simplicité logistique : 1 salle calme avec 1 chaise par participant

Flexibilité : possibilité d'adapter le rythme des séances en fonction du planning de l'entreprise

Proposé comme un service, une pause détente à vos équipes il constitue une véritable marque d'attention gagnant-gagnant. Il bénéficie à chacun, les employés comme l'entreprise.

**Contribuer au bien être au sein de  
l'entreprise devient une force !**

# Exemple : Le Pack Tranquillité

Il comporte 10 séances collectives.  
Trois thématiques sont proposées.

## Gestion du stress et des émotions (4 séances)

- Installer le bien être
- Chasser les tensions
  - Se détendre
- Prendre de la distance



## -Développement confiance en soi (3 séances)

- Positiver
- Se recentrer, se concentrer
- Programmer sa réussite

## -Améliorer la qualité de sommeil (3 séances)

- Relâcher les tensions
  - Diffuser le calme
- Favoriser l'endormissement



# Un service à la carte

**Outre ce Pack Tranquillité, de nombreuses autres prestations sont possibles**

Je m'adapte à vos besoins

J'étudie avec vous les solutions qui correspondent le mieux à vos attentes

**Contactez moi**