

La sophrologie en entreprise

-Une méthode douce et progressive
d'accompagnement des salariés destinée à tendre vers
plus de bien-être au travail en créant un espace apaisé
propice à l'épanouissement individuel de chacun

Qu'est ce la sophrologie?

- C'est une méthode qui vise à atteindre une harmonie entre le corps et l'esprit en vue de mieux maîtriser son existence, de stimuler ses capacités, de prendre du recul, d'améliorer son potentiel
- Vous apprenez grâce à des techniques adaptées à développer vos ressources internes à renforcer votre résistance au stress chronique et à soulager les symptômes associés

POURQUOI?

- Chasser les tensions, la fatigue psychique et physique
- Retrouver son énergie
- Gérer son stress et ses émotions
- Gagner confiance et estime de soi
- Retrouver une cohésion d'équipe
- Améliorer son potentiel

Pour qui?

- Pour tous les salariés d'une entreprise, sur la base du volontariat
- L'intérêt de la sophrologie au sein d'un groupe:
- -Renforcement d'une dynamique interne au groupe s'intégrant dans une synergie au service d'objectifs définis
- -Prise de conscience des blocages pour mieux les surmonter

La méthode

- Le processus sophrologique est basé sur:
 -
 - -la respiration contrôlée
 - -le relâchement musculaire
 - -les suggestions mentales positives
- La répétition des exercices seul ou en groupe
- Le seul support est la voix du sophrologue

Comment se déroule une séance collective? (10 à 15 personnes)

- Séance d'une heure répartie en trois temps:
- 1^{er} temps :Phase d'explications sur le déroulement de la séance et des exercices
- 2^{ème} temps (assis ou debout): relaxation dynamique afin de relâcher les tensions physiques et mentales
- 3^{ème} temps (assis): détente mentale proche du sommeil permettant par les suggestions mentales positives d'activer les ressources internes de chacun
- Ouverture d'un temps d'échange sur le vécu de la séance (sensations, perceptions) créant une dynamique de groupe