

# Sophrologie en entreprise



## Exemples de Thématiques Séances collectives & Ateliers

Afin de vous proposer des interventions sur mesure, les ateliers et séances collectives sont transposables à votre secteur d'activité, et adaptables à vos métiers, contextes et situations rencontrées.

Vigilance & sommeil

Mieux dormir avec la sophrologie

Concentration & précision du geste (*métiers à forte dangerosité par ex*)

Mieux gérer la fatigue liée au poste de travail (*en complément d'une action sur les TMS*)

Soulager symptômes et douleurs (*en complément d'une action sur les TMS, sur la pénibilité*)

Comment mieux gérer une garde de nuit, des horaires décalés

Mieux gérer la pression du quotidien

Apprendre à mieux gérer son stress, à réduire les effets du stress sur la santé

Apprendre à évacuer les tensions

Apprendre à réguler ses émotions

Apaiser ses angoisses et retrouver calme et confiance

Optimiser son potentiel, sa motivation

Renforcer et développer ses capacités

Préparer son retour au travail, se préparer pour un évènement occasionnant du stress

Savoir faire une pause au travail, savoir récupérer

Apprendre à faire une pause en télétravail

Accompagner le changement, mieux s'adapter au changement

Renforcer une cohésion dynamique d'équipe

Comment faire face à la pression du téléphone, de l'information, de la messagerie...

Savoir prendre du recul

Améliorer sa confiance

Remobiliser son énergie en période complexe (*COVID par ex, changement d'organisation...*)

Prévenir et anticiper l'épuisement professionnel, le Burn Out

Améliorer la concentration en open space

Gestion de crise : réguler les réactions émotionnelles

Découvrir et pratiquer la micro-sieste avec la sophrologie

*La répétition et l'entraînement sont les clés de l'efficacité de la sophrologie :*

*Refaire les exercices réalisés, afin de pouvoir observer les bénéfices de la pratique sophrologique.*

*Les exercices, proposés en lien avec le contexte et l'environnement professionnel, sont facilement transposables dans le quotidien, par la mise en place de routines, de réflexes, de plans d'actions individuels en lien avec les besoins propres de chaque personne.*