

Sophro-groupe

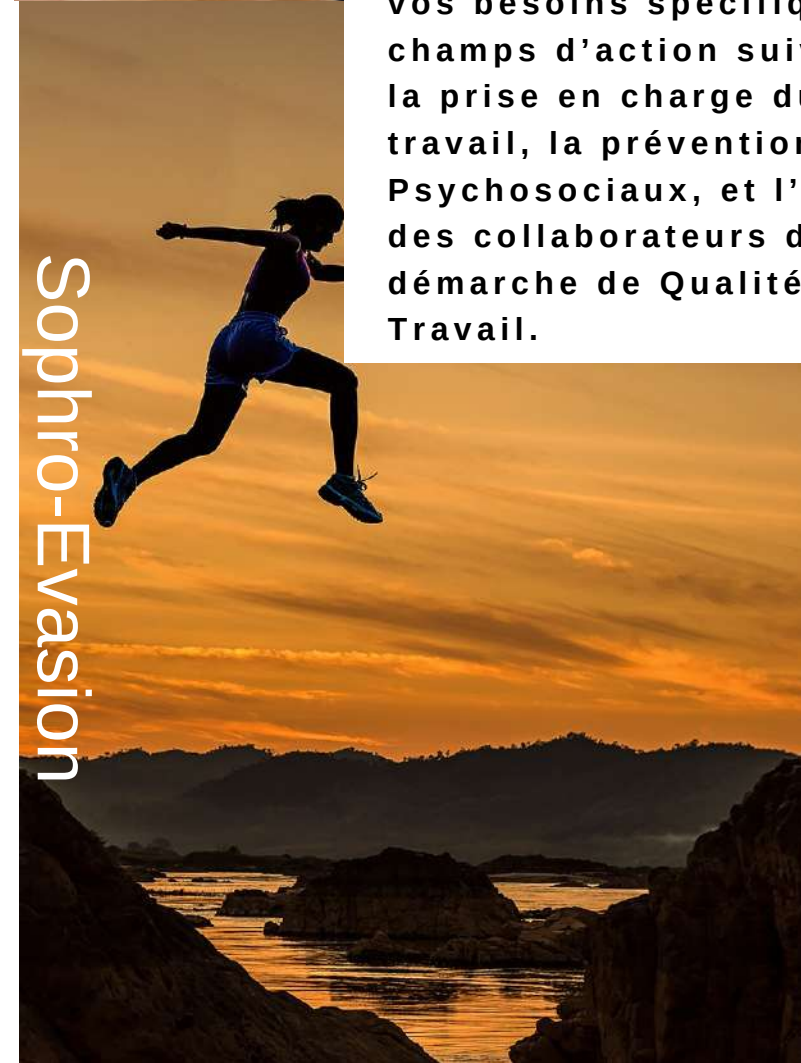


Sophro-Coaching

La sophrologie accompagne votre entreprise de façon sur-mesure dans la mise en place d'une démarche de « Qualité de Vie au Travail » par des interventions ciblées et novatrices répondant à vos besoins spécifiques dans les champs d'action suivants : la prise en charge du Stress au travail, la prévention des Risques Psychosociaux, et l'implication des collaborateurs dans une démarche de Qualité de Vie au Travail.



Sophro-Individuel



Sophro-Evasion



Sophro-conference

La sophrologie en Entreprise

- Le stress touche 41% des salariés D'après un sondage réalisé en France par l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact) avec l'institut CSA
- 50 à 60 % des causes de l'absentéisme au travail. Selon l'Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail, le stress serait à l'origine
- 87% des salariés souffrent d'**insomnies** à cause du travail ´Baromètre Monster 2013

Savoir -Savoir Faire -Savoir ETRE

Assurer le Bien-Être au travail est un challenge quotidien !
Aujourd'hui plus qu'hier, améliorer l'engagement des employés, **motiver** et **inspirer** les équipes, encourager la coopération, donner du **sens au travail**, faciliter la vie au quotidien, gérer les conflits entre les collaborateurs, mieux organiser le travail etc...sont les défis de tous les jours des Managers d'entreprise.

La bienveillance

La sophrologie apporte une aide précieuse aux **équipes** de salariés et aux dirigeants par une approche et des techniques pour mieux **se connaître**, et **positiver** sa vie. Il s'agit de placer l'**être** humain au centre des préoccupations, car la **première richesse** de l'entreprise vient de ses **collaborateurs**.

L efficacité de la sophrologie

La sophrologie a pour but d'arriver à un état privilégié, entre veille et sommeil. La personne va pouvoir alors stimuler différentes capacités qu'elle ne soupçonne pas ou qu'elle exploite peu. Elle devient capable de **se détendre**, de **se concentrer**, de **gérer son stress** et **ses émotions** mais aussi de mieux **mémoriser**, de **positiver** et de se dépasser.

Elle a fait ses preuves dès les années 50 dans le milieu médical et est **reconnue** aujourd'hui comme une thérapie par la **Haute Autorité de Santé**. Elle a conquis le champ des sportifs professionnels et l'Armée dans les années puis prend peu à peu son envol au sein de la société depuis les années 90.



Sophro -Coaching Individuel

« coaching sophrologique » sur-mesure pour vos collaborateurs sous forme de consultations individuelles au sein de votre entreprise. j'interviens directement au sein de votre entreprise pour proposer à vos collaborateurs un accompagnement individuel personnalisé pour répondre à une problématique ponctuelle ou récurrente comme : **mieux mobiliser** ses **ressources** et ses **capacités**, dépasser une situation difficile, **atteindre** ses objectifs...

Cours Collectifs

Mettre en place pour vos collaborateurs une « parenthèse » dans leur journée de travail chargée en pratiquant des cours de Sophrologie par petits groupes, généralement d'une durée d'une heure, à l'heure du déjeuner, après la journée de travail ou autre

Sophro-Evasion

Souhaitez vous un thème ciblé, de façon ponctuelle à un moment clé de l'année, ou de façon récurrente. Les événements proposés peuvent prendre différents formats (conférence, petit déjeuner, déjeuner, journée ou semaine thématique, weekend) et peuvent être organisés à votre demande dans vos locaux ou dans un lieu neutre à l'extérieur de l'entreprise.

Quelques thèmes :

- « Cohésion d'équipe » : Organisation d'une journée de Team Building sur « la Gestion du Stress Collectif » ou « la Culture du Positif dans le groupe » ; Mise en place de journées d'intégration des nouveaux collaborateurs sur le thème de la Confiance en soi ou du Plaisir au travail...

Proposition de Weekend d'équipe « Rando-Sophro »

(randonnée autour de la motivation, de la relaxation et la force du collectif avec un coach sportif et un sophrologue)



Ils ont fait confiance
à la Sophrologie :



Modules proposés

Chaque programme de formation « sur mesure » est composé de différents modules d'une durée d'une demi-journée à 3 jours parmi les exemples suivants (liste non exhaustive, à affiner en fonction des problématiques rencontrées par votre entreprise).

A destination de tous les collaborateurs :

- **Optimiser** ses capacités pour gagner en efficacité
- Booster **sa créativité**
- Renforcer sa capacité d'**adaptation** au changement
- Renforcer sa **concentration** pour mieux travailler en open space
- Retrouver le **sens de son activité** professionnelle
- Apprendre à **gérer ses émotions** dans son quotidien professionnel
- Retrouver du **plaisir** au travail en cultivant le **positif**
- Prévenir les accidents en améliorant sa vigilance par un **meilleur sommeil**

A destination des managers et décideurs :

- Renforcer la cohésion d'équipe pour une **meilleure gestion** du stress collectif
- **Mieux gérer** les conflits au sein de son équipe
- Trouver **sa place** de manager
- Booster **sa force** commerciale
- Mieux gérer son stress avant une présentation ou négociation importante

Les formations sont éligibles au titre du DIF (Droit Individuel à la Formation) et peuvent être prises en charge par votre OPCA. Pour tout renseignement complémentaire, veuillez nous contacter directement.

Sophrologues Praticiens Diplômés, avec une solide expérience du monde de l'entreprise et une solide connaissance des problématiques rencontrées.

- Formation reconnue au métier de Sophrologue Praticien
- Expérience professionnelle dans le métier de Sophrologue

