



SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

La détente au service des performances

Ateliers, conférences pour le bien-être de vos collaborateurs.



MEMBRE ADHÉRENTE
Chambre Syndicale de la Sophrologie

Qui suis-je ?

Anne-Cécile Quivogne

Sophrologue formée à L'Institut de Formation de Sophrologie de Paris, certifiée RNCP. J'accompagne toujours avec bienveillance et en toute confidentialité des personnes en séance individuelle mais aussi en groupe lors d'ateliers ou conférences en entreprise .



La sophrologie c'est quoi ?

Abordez la vie quotidienne plus sereinement

Créée dans les années 60 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui permet de développer son potentiel et de retrouver un bien-être au quotidien. Elle permet d'harmoniser le corps et le mental en combinant des exercices simples :

- respiration contrôlée
- détente musculaire
- visualisations positives.

L'ensemble de ces exercices permettent de se mettre à l'écoute de ses ressentis et faire émerger des prises de consciences.

La sophrologie n'est pas là pour éliminer totalement le stress (ce qui est impossible) mais elle permet d'agir sur ses effets négatifs sur le corps et le mental.

Pourquoi en entreprise ?

- **Pour améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT)**

Sujet tabou depuis des années, l'épuisement professionnel ou burn-out touche de nombreux collaborateurs en France qu'ils soient salariés, cadres ou chefs d'entreprise. Surtout après deux ans de crise sanitaire, les situations de stress se multiplient également pour les personnes en télétravail, qui souffrent d'isolement ou qui ont parfois du mal à s'adapter à ces nouvelles méthodes de travail (présentiel/distanciel).

Quel que soit le contexte professionnel, personne n'est à l'abri d'un surmenage, de tension conflictuelle ou d'une baisse de motivation.

- **Pour bénéficier de son plein potentiel**

La Sophrologie permet à chacun et chacune de mieux se connaître de manière objective. C'est une technique accessible à tous qui permet de prendre du recul dans des situations de stress diverses et variées. Elle permet également d'agir sur les troubles musculo-squelettiques (posture) et de booster ses capacités (concentration, adaptation, gestion des émotions, créativité...).

Les champs d'action de la sophrologie

- **La préservation de la santé**

La sédentarité ou au contraire la manutention peuvent engendrer des douleurs corporelles. Le stress, le manque de sommeil peuvent troubler le quotidien des salariés.

Ce protocole a pour objectif de maintenir durablement un bon état de santé pour vos collaborateurs en évacuant le stress et en développant leur capacité de récupération et adopter une meilleure posture.

- **La gestion du stress**

Éliminer tout stress est impossible mais apprendre à le gérer est tout à fait réalisable.

Ce protocole a pour objectif d'amener les collaborateurs à apprivoiser leur stress, développer les capacités pour y faire face.

- **Accompagner le changement**

Tout changement professionnel peut déstabiliser et occasionner du stress. (mutation, changement de poste, nouvelle organisation, délocalisation...). Ce protocole permet à vos collaborateurs d'éliminer les peurs, les appréhensions, de lâcher-prise et d'enrichir les motivations au changement.

- **Être plus performant**

Etre performant nécessite d'être capable d'atteindre les objectifs fixés mais sans s'épuiser. Un collaborateur performant doit avoir des compétences techniques mais aussi être dans de bonnes conditions physiques et avoir des aptitudes mentales telles que l'anticipation, la créativité.

L'objectif de ce protocole est d'amener le collaborateur à optimiser ses performances sereinement en éliminant les croyances limitantes, et en renforçant ses aptitudes.

- **Le travail en équipe**

Le travail en équipe c'est se regrouper pour travailler sur un même objectif et mettre en commun les compétences de chacun pour atteindre cet objectif plus rapidement.

Le but de ce protocole est d'amener vos collaborateurs à développer le travail en équipe en chassant les peurs et en développant la capacité de communication et de coopération.

- **La prise de parole en public**

Connaître son sujet et bien le préparer est une chose mais se préparer à le présenter devant un auditoire n'est pas toujours aisé. Que ce soit en salle de réunion ou en salle plénière. Il existe des outils pour s'entraîner à cet exercice et être à l'aise en toute circonstance. Techniques de respiration, relation au corps et à sa présence, prise de recul, lâcher-prise, ancrage et confiance en soi.

- **Workaholic trouver l'équilibre travail et vie privée**

Le surinvestissement professionnel peut avoir un impact négatif sur le bien-être professionnel du collaborateur ainsi que dans sa vie privée. (Epuisement, stress, burn-out, troubles du sommeil...). Il est important de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Ce protocole a pour objectif d'amener vos collaborateurs à trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée en apprenant à prendre du recul par rapport au travail et en enrichissant les motivations à équilibrer leur vie.

Un accompagnement sur mesure

Grâce à un large choix d'exercices, c'est une méthode simple et accessible à tous qui s'adapte aux besoins des salariés

Dans un premier temps je rencontre le /la DRH ou responsable afin de lui présenter la sophrologie, ses bienfaits pour les salariés et l'entreprise. C'est à l'entreprise de définir l'objectif qui lui correspond le mieux en fonction de ses besoins. Nous abordons différentes thématiques pour la ou les futures séances. J'établis donc un protocole sur mesure.

- **Combien de séances ?**

C'est vous qui choisissez le nombre de séances, et sa fréquence en fonction de l'objectif choisi.

Vous avez juste envie d'une séance découverte ? Des séances régulières sur des thèmes différents ? Un accompagnement dans la durée sur un objectif précis ? je m'adapte à vos besoins.

- **Une séance dure combien de temps ?**

Le temps d'une séance varie entre 30 mn et 1h selon votre choix

- **Où se pratique la sophrologie ?**

La pratique de la sophrologie ne demande aucun prérequis à part une chaise ou un tapis de sol pour chaque participant, dans un endroit calme (une salle, ou espace extérieur quand le temps le permet).

- **Votre équipe est en télétravail ?**

Pas de problème, les séances peuvent s'effectuer en visio

Les conférences

Optimisez le bien-être de vos collaborateurs avec une conférence en ligne ou en présentiel.

Durée 1h quand vous voulez ! Le matin, lors de la pause déjeuner, le soir. Ces conférences permettent de générer un temps d'échange entre collaborateurs et faire émerger des prises de conscience bien-être.

Conférence sur le sommeil

En quoi le sommeil est-il important pour notre corps et notre cerveau. L'impact de notre horloge biologique sur nos performances. Présentation des différentes techniques pour réguler notre horloge circadienne. Qu'est-ce que la sieste flash ? Temps d'échange à la fin de la conférence avec un temps de pratique.

Conférence sur la sophrologie

Qu'est ce que la sophrologie ? Comment pratiquer la sophrologie et bénéficier de son plein potentiel. Les bienfaits de la sophrologie sur notre vie quotidienne personnelle et professionnelle.

Programme détaillé sur demande et adaptable selon vos besoins

CONTACT

Anne-Cécile Quivogne



06 24 93 25 12



acq.sophrologue@gmail.com



www.fontenay-sophrologue.com

65 rue Roublot 94120 Fontenay sous bois

