



Gestion du stress Optimisation des performances des collaborateurs et des équipes



Atelier SOPHROLOGIE

Par Laurence RIES

SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE
SIRET: 51390781600039

55, rue Lacordaire 75015 Paris
web: <https://www.laurenceries.fr>

Tel : 06 63 78 38 85
mail: rieslaurence@gmail.com



Bénéfices de la SOPHROLOGIE, appliquée au monde du travail.

La sophrologie est une technique de relaxation et de développement de la confiance en soi.

- Permet une évacuation accrue des tensions physiques et morales,
- Donne des **outils** pour prévenir le stress,
- Réduit l'anxiété pour une meilleure gestion et une **optimisation** de la motivation collective,
- Améliore la **concentration** et la **cohésion** entre les salariés,
- **Positive** et améliore ainsi le rapport aux tensions quotidiennes, pour une meilleure gestion des émotions face à des situations difficiles, une plus grande **confiance** en soi,
- Installe une meilleure communication entre les individus, renforce l'esprit d'équipe,
- La pratique régulière acquière plus **d'efficacité** dans l'action personnelle pour accroître sa performance au travail.
- Améliore le moral des salariés et par conséquent leurs **performances**, et le climat social et l'image de marque de l'entreprise...

C'est un outil pour mieux se connaître
et mieux communiquer concrètement



Gérer le stress professionnel

Aujourd'hui, que ce soit dans la vie courante, dans la vie professionnelle ou chez soi, le stress est de plus en plus présent, jusqu'au Brun Out...

Il faut être à l'écoute, cultiver l'exigence d'efficacité, être réactif et joignable, s'informer en permanence, faire preuve d'initiative, évoluer et se former... Tous ces points requièrent un niveau d'exigence très souvent stressant.



Que se passe-t-il en état de stress ?



En état de stress ou d'anxiété, le cerveau se mobilise pour « survivre » avec les réflexes de **fuite**, **lutte** ou **inhibition**.

La capacité à réfléchir et agir de manière rationnelle est ralentie.

Ce stress prolongé entraîne alors **fatigue** générale, **démotivation**, perte d'enthousiasme, manque d'efficacité et de concentration.

Notre corps est conçu pour bouger...

Les tensions sont le premier seuil d'alerte Un aspect préventif est primordial avant qu'il ne soit trop tard.

Notre structure musculaire fonctionne au mieux lorsqu'elle est utilisée d'une façon pleine, active et dynamique. Ainsi, tout un éventail de problèmes corporels et émotionnels s'est créé.



Un programme spécialement conçu pour les collaborateurs dans l'entreprise:

Une méthode tout à fait **adaptée** à l'évacuation du stress : mobiliser son corps pour mieux se relâcher et savoir combiner un bien-être corps-esprit

Grâce à des exercices simples et **ludiques** de sophrologie, d'un ensemble de techniques de relaxation, essentiellement basées sur la respiration, la contraction/décontraction musculaire et l'imagerie mentale qui permettent de décompresser en quelques minutes.

L'intérêt de la sophrologie et de relaxation au bureau offre tout simplement une porte d'entrée à des pensées positives et **motivantes**. En effet, cette méthode de relaxation en entreprise est **reconnue** dans la gestion des émotions plus positives et procure beaucoup à tous, au cœur de l'entreprise.

Mode d'intervention

Les séances se pratiqueront par petits groupes de 6 au minimum à 12 personnes au maximum dans une salle au sein de l'entreprise. Tout autre aménagement est possible selon les disponibilités de chacun.

Durée : 1h ou 1h30 Elle se fait le plus souvent à un rythme hebdomadaire ou tous les 15 jours. Toujours à la même heure (si possible) et vise à l'apprentissage d'une méthode ressentie de manière autonome.

Le choix du ou des modules, sera arrêté d'un commun accord entre le demandeur et le sophrologue. Il s'agit pour chaque niveau, de suivre un programme d'apprentissage progressif.

Un cycle complet est classiquement constitué entre 10 à 15 séances en groupe, en plus d'entraînements personnels réguliers.

Un plus : Dans une atmosphère conviviale, j'ajoute à la sophrologie, l'Hypnose, et des exercices ludiques permettant de sensibiliser chacun sur leur propre forme et leur santé, (Brain-Gym, E.F.T., C.N.V.). Grâce à l'apprentissage de gestes simples et ciblés, associant le relâchement musculaire et la respiration, ils pérennisent leur capital bien-être au travail.

SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

SIRET: 51390781600039



Une séance en sophrologie Comporte 4 grandes phases

- 1) Un temps d'échange en début de séance** : Commence par un échange sur les bénéfices ressentis sur la semaine écoulée, s'il y a eu.
- 2) Un temps de présentation, d'explication** : Le sophrologue vous présente le programme théorique de la séance, les exercices qui vont être réalisés et leur intérêt dans le cadre de votre objectif.
- 3) Un temps d'animation, de pratique** : Animation de techniques statiques, dynamiques et/ou d'exercices ludiques, expérimenter dans le ressenti corporel.
- 4) Un temps d'échange post-séance** : Ce moment permet de verbaliser le vécu de l'exercice et d'en augmenter ainsi son efficacité. Il peut comporter des apports théoriques et des propositions à refaire chez soi.



A savoir

Une séance de sophrologie n'est pas une séance de psychologie ou de psychanalyse.

Vous n'avez pas besoin de parler de votre enfance, de votre passé, sauf si bien sûr vous en éprouvez le besoin.

Inutile également de prendre votre jogging ou vos baskets. La sophrologie n'est pas un sport, elle se réalise dans n'importe quelle tenue de votre choix.

SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE
SIRET: 51390781600039

55, rue Lacordaire 75015 Paris
web: <https://www.laurenceries.fr>

Tel : 06 63 78 38 85
mail: rieslaurence@gmail.com



Confidentialité et Déontologie

La Sophrologie s'inscrit dans le cadre des **thérapies brèves**. *A noter* : Une consultation en sophrologie ne remplace ni un geste, ni un acte médical, elle vient les soutenir et non les substituer.

Je partage le **code de déontologie et l'éthique** de la Chambre Syndicale de la Sophrologie, et membre de la Fédération Française de Somatopsychothérapie et de Somatothérapie. .

Sécurité, bienveillance, et le partage sont les maître-mots de cette pratique. La force de la technique, c'est la répétition des exercices qui conduit à la transformation progressive de la personne.

Je travaille en toute **confidentialité**, dans le **respect** de chacun et en accord préalable avec toutes les parties.

Les participants s'engagent à garder secret les faits de la vie du groupe et l'identité des participants. Cet engagement au secret est de durée illimitée.

Qui suis-je :

Certifiée par l'Académie de Psychologie et de Sophrologie Caycédiennne de Paris, reconnue par l'Etat.

Sophrologue, spécialisée en gestion du stress et des troubles émotionnels, développement personnel global depuis 2006.

Animation de séances individuelles et en groupe, en cabinet Paris 15^e et en structures (entreprises, associations, écoles).

Ma pratique de sophrologue – consultante – formatrice repose sur plusieurs principes :

- L'écoute active, la pédagogie, la force de chaque individu pour lui apporter autonomie et confiance.
- L'adaptation de chaque intervention à la réalité du moment, aux moyens propres, aptitudes, et objectifs de chacun.
- La conviction que chaque personne a les capacités de sa propre croissance.

Renseignements, devis, prise de rendez-vous
06.63.78.38.85 ou rieslaurence@gmail.com

SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

SIRET: 51390781600039

55, rue Lacordaire 75015 Paris
web: <https://www.laurenceries.fr>

Tel : 06 63 78 38 85
mail: rieslaurence@gmail.com