

SOPHROLOGIE : Combattre les stress, Améliorer la qualité de vie et prévenir les risques psychosociaux au travail

La sophrologie **renforce la résistance au stress chronique** et **soulage les symptômes** qui lui sont associés (troubles du sommeil, troubles digestifs et musculo-squelettiques).

A travers le ressenti de **ses sensations et de ses perceptions**, la personne peut repositionner son corps **répondre à son bien-être sans attendre la zone rouge**.

Elle permet d'**améliorer les relations** et la **cohésion** entre équipes ou services par le développement d'une **plus grande capacité d'attention et d'écoute**. Les interventions peuvent se faire soit de manière collective, soit individuellement.



Voici une liste non-exhaustive de thèmes pouvant être travaillés en entreprise :

- Savoir rapidement et efficacement **relâcher les tensions** et éviter ainsi l'absentéisme
- Savoir **se recentrer et se dynamiser** pour pouvoir être de nouveau disponible et productif
- Stimuler son **énergie** pour être efficace sans s'épuiser
- **Activer la confiance en soi** et les **capacités** nécessaires à la réalisation des différentes tâches à accomplir
- **Gérer** les moments difficiles, les **tensions**, ses **émotions**
- Prévention du **burn-out**, du **bore-out**
- **Améliorer la communication**
- Renforcer la **concentration** et la **mémorisation**, etc.

Intervention ponctuelle sous forme d'atelier ou **régulière** en groupe hebdomadaire sur **devis personnalisé**

Ces entreprise me font confiance



Solutions anti-stress,
QVT, Prévention RPS
Coaching relationnel

COACHING : d'équipe en Entreprise et Organisme

Pour qui ?

- Équipes ou collaborateurs d'un même service
- Manager et équipe
- Création d'une nouvelle équipe
- Groupe de managers de services différents

Pourquoi ?

- Obtenir des **relations** et des **échanges de meilleure qualité**
- Faire **évoluer** votre équipe vers une **communication** plus **adulte** pour favoriser l'**autonomie** et la **performance** de chacun
- Fédérer autour d'une **vision et de valeurs communes**
- Diminuer le taux de **burn out**
- Rendre meilleure la **qualité de vie au travail**
- Améliorer vos **résultats** et votre **efficacité**
- **Améliorer la cohésion** d'équipe



Comment ?

Le coach d'entreprise, de son **point de vue extérieur, neutre et bienveillant**, analyse la situation présente à l'aide de **ses grilles de lecture** et établit le **plan d'action précis** qu'il va mettre en oeuvre.

Il travaille avec l'**intelligence collective** des **collaborateurs** pour les **rendre acteurs du changement** et conduit l'équipe vers l'objectif défini.

Le rôle du Coach est d'aider à la réflexion collective **sans prendre la place du manager**. Il aide l'équipe à prendre conscience de ses **modes de fonctionnement** en agissant comme un miroir.

Les cohésions d'équipe sont encadrées par deux coaches.

Où ?

Salle extérieure louée ou salle de réunion dans l'entreprise.

Combien ?

L'entretien téléphonique ou le déplacement sur place pour le recueil d'informations d'1 heure est gratuit.

Sur **devis personnalisé** en fonction du/ des besoin(s)
Le prix inclut l'expertise du coach, le travail de synthèse, la préparation, l'intervention, le(s) comptes rendus.
Hors hébergement sur site (si besoin) et restauration du coach à la charge du client.



Déroulement du coaching

- Rendez-vous avec le dirigeant ou manager pour une prise d'information préalable.
- Evaluation de la situation et de l'objectif du coaching.
- Envoi d'un questionnaire par mail à chaque membre de l'équipe.
- Préparation du séminaire avec le manager et dirigeant
- Réalisation du coaching.
- Bilan du coaching.
- Entretien de suivi à 3 mois avec le responsable pour évaluation des effets.