

Il était une fois LaSophrologie

La sophrologie est une technique de soins créée par Alfonso Caycedo. Psychiatre de métier et peu convaincu des outils qu'il avait à son service pour traiter ses patients, Il a donc créé une technique nouvelle basée sur trois procédés fondamentaux qui sont :

La détente musculaire

La respiration contrôlée

La visualisation positive

Grâce à ses 3 procédés on stimule la conscience pour aider à se concentrer sur le positif ce qui permet de créer du positif.

La spirale vertueuse est amorcée le positif attire le positif.

Les champs d'application de la sophrologie sont répartis en 4 grandes familles aux multiples applications :

• Amélioration du quotidien

Gestion du stress et des émotions, troubles du sommeil, hyperactivité, difficultés d'apprentissage et de concentration, deuil, changementprofessionnel...

• Préparation mentale

Accouchement, compétition sportive, examens scolaires ou médicaux, prise de parole en public.....

• Accompagnement dans la maladie

Fibromyalgie, maladies chroniques, gestion de la douleur, dépression nerveuses, cancer....

• Aide à la gestion d'un trouble pathologique

Phobies, troubles alimentaires, addictions...

Une séance de Sophrologie est une invitation à décrocher du monde extérieur. S'accorder un temps pour seressourcer, faire le vide, mettre le mental sur « off ». La détente corporelle engendre la détente mentale et le Lâcher prise dont les effets se voient immédiatement.

L'utilisation de la sophrologie au travail

Les applications de la sophrologie dans la sphère professionnelle sont nombreuses. La sophrologie peut apporter des solutions rapides et efficaces aux sentiments de stress,

d'anxiété et d'inquiétude ressentis par les salariés.

Elle peut également **soulager les douleurs de posture** et les troubles musculosquelettiques. Quelle que soit la problématique rencontrée, la sophrologie est adaptable. Elle agit en **prévention** ou **en complément** d'une politique de régulation des risques psychosociaux. Elle offre aux collaborateurs bien-être et sérénité au quotidien.

- Gestion du stress au travail
- Épuisement professionnel, problèmes de sommeil, irritabilité
- Prise en charge de la douleur (TMS):
- gestion des crises de douleurs aiguëes
- soulagement des douleurs chroniques
- Accompagnement du changement :
- travail sur la confiance en soi, l'aisance devant un auditoire
- Prise de recul par rapport à une situation :
- aide à la résolution de conflits
- gestion de la pression (des résultats, de la hiérarchie...)
- gestion d'un échec professionnel
- Lâcher prise:
- se recentrer
- positiver
- se détendre
- bien-être
- Accompagnement des salariés avec des besoins particuliers :
- canaliser l'énergie
- travailler sur l'hyper contrôle, le perfectionnisme

Afin d'optimiser l'utilisation de la **sophrologie comme outil de prévention des risques psychosociaux**, il est nécessaire de définir , avec le sophrologue, des objectifs précis. L'effet et les résultats ne seront pas les mêmes selon que l'on propose aux équipes des séances individuelles ou collectives. **En individuel**, on aidera un salarié à travailler sur un objectif personnel. Les exercices seront sur-mesure et correspondront à sa personnalité et à son historique dans l'entreprise.

Lors des **séances collectives**, les exercices seront plus généraux et viseront à atteindre un objectif commun, comme une meilleure cohésion d'équipe par exemple.

Chaque entreprise peut proposer la **sophrologie** régulièrement à ses collaborateurs ou utiliser cet outil dans le cadre de la résolution d'une problématique ponctuelle. La **sophrologie** doit faire partie d'une palette d'outils RH afin d'améliorer la qualité de vie au travail, mais ne peut pas se substituer à une politique engagée de prévention des risques professionnels dans leur ensemble.

Les options pour votre Entreprise

1-Ateliers thématiques de groupe : (Groupe de 5 à 10 collaborateurs.)

Les salariés vivent une parenthèse bien-être productive dans une ambiance détendu de 45 minutes, 1 à 2 fois par mois. Basé sur des thèmes communsmais spécifique au plus grand nombre : gérer son stress, apprendre à se détendre, troubles musculo squelettiques, concentration, prévenir et anticiper le Burn-out, concentration sur lieux d'activité, vitalité

2-Accompagnement individuel pour les salariés ou les managers :

1 à 2 séances par mois de 1h.

Travail sur un objectif précis individualisé dans le cadre du développement personnel.

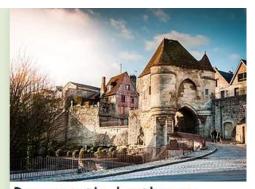
Offre tarifaire



En VISIO

directement depuis chez vous

35€



Romorantin lanthenay

romo centre et 10km autour

40€



Contactez-moi afin de mettre en place des séances de sophrologie bien être au sein de votre entreprise.

LA SOPHRO DES EMOTIONS

Peauze Stéphanie

06.83.02.65.61

lasophrodesemotions@gmail.com

www.lasophrodesemotions.com