



# SOPHROLOGIE ENTREPRISE

Selon l'étude Pulse 2022 du Future Forum, 20 % des salariés estiment que leur équilibre travail-famille s'est dégradé ces derniers mois et 40 % ressentent plus de stress et d'anxiété au travail qu'avant.

Après une pandémie qui a bousculé les règles du travail et les aspirations des salariés, l'inflation, la crise économique, le contexte est propice à une exacerbation des tensions sociales.

Un salarié et/ou un chef d'entreprise qui vont bien et qui ont le moral est une valeur ajoutée indéniable à la pérennité et au dynamisme de l'entreprise.

# SOMMAIRE

**03.**

QU'EST-CE QUE LA  
SOPHROLOGIE ?

**05.**

THÈMES ATELIERS

**07.**

QUI SUIS-JE ?

**04.**

LES AVANTAGES POUR  
L'ENTREPRISE

**06.**

DÉROULEMENT SÉANCE  
ET TARIFS

# QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La Sophrologie (du grec sôs, harmonieux, phen, l'esprit et logos, la science) est littéralement la science de l'esprit harmonieux.

Conçue par le **neuropsychiatre** Alfonso Caycedo dans les années 1960, c'est une méthode psycho-corporelle qui permet de retrouver un **bien-être au quotidien et de développer son potentiel**.

Elle permet un travail à la fois sur le corps et le mental en vue de les harmoniser et de libérer les tensions physiques, mentales et émotionnelles grâce à l'écoute et à la prise de conscience de ses propres ressentis.

Elle combine des **exercices de respiration**, de **décontraction musculaire** et d'**imagerie mentale** (ou visualisation).

S'il est **impossible de réduire totalement le stress** (qui est parfois une composante inhérente à certains métiers ou process), en revanche on peut **agir sur ses effets négatifs** sur le corps et surtout sur le mental.

Le milieu de l'entreprise est une source d'**angoisses et d'anxiété** pour la majorité des collaborateurs, depuis le salarié lambda au cadre ou au chef d'entreprise.

Personne n'est à l'abri d'un **surmenage**, de tensions conflictuelles ou de baisse de motivation.

La Sophrologie est une **technique accessible à tous** qui joue notamment sur la recherche d'un lâcher-prise, synonyme de prise de recul sur les événements perturbateurs.

Mettre en place des mesures préventives en entreprise est devenue indispensable notamment avec **la loi QVT 2022**.

# LES AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE

La Sophrologie est un **outil de prévention** contre les troubles psychologiques et sociologiques qui peuvent être liés au milieu professionnel, elle **prévient ainsi l'absentéisme, les accidents du travail, les arrêts maladie et bien entendu le burn-out.**

Qui plus est, pour le salarié ou le cadre, le fait de pouvoir rapidement s'approprier de nouveaux outils pour réguler ses émotions, sa fatigue, son stress; contribue généralement à considérer l'employeur comme soucieux de son bien-être dans l'entreprise.

Les séances de Sophrologie permettent aux salariés de se sentir considérés et d'avoir plaisir à s'investir dans l'œuvre commune. Elle diminue le stress lié à la surcharge cognitive et dénoue les tensions musculaires liées au travail sédentaire ou de manutention.

La préoccupation de l'employeur pour ses salariés véhicule une image positive auprès des salariés et futurs salariés de l'entreprise. L'amélioration de la qualité de vie au travail de vos collaborateurs passe par cette pause relaxaton.



**Cohésion et travail en équipe**

**Augmentation capacité de concentration**

**Amélioration confiance et affirmation de soi**

**Adaptation au changement**

**Meilleure gestion des émotions**

**Gestion du temps et priorisation des actions**

**Prévention burn-out**

**Amélioration de la créativité**

# ATELIERS

Je conçois des ateliers sur-mesure en fonction de vos besoins et ceux de vos salariés.

Voici quelques idées.



## STRESS

Techniques et outils pour identifier les sources de stress et s'en libérer plus facilement et plus rapidement.



## CONCENTRATION

Techniques et outils pour augmenter sa capacité de concentration et passer plus facilement d'une tâche à l'autre.



## SOMMEIL

Techniques et outils pour mieux comprendre son cycle de sommeil et en diminuer les troubles pour retrouver un sommeil réparateur.

# DÉROULEMENT SÉANCE

La séance de Sophrologie commence généralement par un temps d'accueil et d'échange avec le Sophrologue.

Cette étape est importante pour se poser et réussir à décrocher de son univers professionnel.

**Le lieu :** une pièce calme disposant de chaises (sans roulettes), avec une fenêtre si possible ; ceci est ajustable et modifiable selon les règles sanitaires en vigueur sur le lieu de travail.

Chaque séance dure 45-60 minutes, regroupant 10 collaborateurs maximum et décomposée en trois temps :

- Phase d'explication de la séance
- Exercices respiratoires ou de relaxation dynamique
- Visualisation
- Echanges avec les participants qui souhaitent exprimer leur ressentis

**TARIF ATELIERS :**  
**70 €/HEURE TTC (Non assujetti TVA).**



**J'OFFRE À CHAQUE PARTICIPANT  
L'AUDIO DE LA SÉANCE ET LA FICHE  
D'EXERCICES**



**Laure Grenier**, 31 ans.

Chef de projet digital de métier, j'évolue dans le secteur du bien être depuis 4 ans déjà.

En parallèle d'une pratique personnelle, je me suis formée à la Sophrologie, la sonothérapie et la lithothérapie.

C'est donc en tant que **thérapeute certifiée** que je vous propose mes services.

Je propose des **séances individuelles** et collectives à mon cabinet à Rouffiac-Tolosan. Atteinte d'une maladie auto-immune j'accompagne les personnes souffrant de **maux chroniques** en complément d'un suivi médical.

J'organise également des **séjours bien être** et des **ateliers collectifs** pour les entreprises et associations.

**CONTACTEZ MOI**



Cabinet situé 7 avenue la Bisto  
31180 ROUFFIAC-TOLOSAN  
Déplacements en Haute-Garonne et dans le Gers

## **MES COORDONNÉES**



06 69 63 46 92



sophromood@gmail.com  
www.sophro-mood.com