



# SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE – SOPHRO

Le mot « sophrologie » vient de la racine grecque : SOS = Harmonie et PHREN = Esprit et se définit comme l'étude de la conscience humaine et des moyens pour l'harmoniser. Elle utilise la respiration, la détente musculaire, l'activation du corps par le mouvement et la visualisation senso-perceptive à des fins pédagogiques. Elle se distingue de l'hypnose dans le sens où elle ne travaille pas sur l'inconscient mais sur la conscience et s'intéresse davantage au sujet plutôt qu'au problème traité. En sophrologie le sujet est totalement conscient, participe et est acteur de ce qu'il vit.

## Durée d'intervention :

- ½ journée ou 1 journée

## Durée de consultation :

- 50min par patient

## Accessibilité :

- Cette prestation peut être adaptée à tout le personnel quel que soit son handicap, même les personnes en fauteuil roulant.

## OBJECTIFS



La sophrologie est une technique de développement personnel qui aide au déploiement des compétences et du management de la performance.

## BIENFAITS



Les raisons de faire appel à la sophrologie sont diverses :

- Cohésion et travail en équipe
- Valeurs humaines et valeurs de l'entreprise
- Amélioration de la confiance en soi
- Adaptation au changement
- Aide à la prise de recul et à la prise de décisions
- Gestion du temps et priorisation des actions
- Préparation à la prise de parole en public
- Gestion du stress
- Prévention du burn out ou du born out

### *CONTACT :*

*France Prévention Secourisme  
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER  
France MARQUE – Gérante  
06 27 22 65 58 : france@fps95.com*



## Nos atouts :

- Le thérapeute apporte la matériel nécessaire au bon déroulement de la séance : tapis de sol, coussin, carte des émotions, accessoires divers
- Nous nous occupons de la communication auprès de vos salariés : une affiche pour informer de la venue d'un praticien en réflexologie et une fiche d'inscription.
- La praticienne est certifiée sophrologue à l'Académie de sophrologie de Paris et reconnue coach professionnel certifié RNCP à la haute école de coaching de Paris

## DEROULEMENT D'UNE SÉANCE

### 1- Phase d'accueil et d'échanges

Cette étape permet d'exprimer ses besoins, ses envies, mais également de faire connaître au sophrologue son état général qu'il soit physique ou émotionnel.

### 2- Exercices de sophrologie

Guidé par le sophrologue, le patient va réaliser des relaxations dynamiques (stimulations corporelles associées à la respiration), ainsi que des sophronisations (visualisations d'images positives guidées par la voix du sophrologue).

### 3- Temps d'écoute (expression libre)

Exprimer les ressentis vécus au cours de la séance sans jugement.

## TYPES D'INTERVENTION

- **Intervention de manière ponctuelle :**
  - une demi-journée ou une journée en consultations individuelles, en séances collectives
  - ou sous forme d'atelier lors d'une journée bien-être par exemple
- **Intervention régulière :**  
Sous forme de contrat trimestriel ou annuel.

### CONTACT :

France Prévention Secourisme  
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER  
France MARQUE – Gérante  
06 27 22 65 58 : france@fps95.com