

BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE



**VOTRE CHIFFRE D'AFFAIRE N'EST PAS CELUI QUE VOUS ESPÉRIEZ ?
VOUS AIMERIEZ DES ÉQUIPES PLUS DYNAMIQUES, IMPLIQUÉES, MOTIVÉES ?
VOUS SOUHAITERIEZ RÉDUIRE L'ABSENTÉISME DANS VOTRE ENTREPRISE ?**

Montrez que vous vous souciez du bien-être de vos collaborateurs en leur proposant des solutions de prévention du stress, grâce à la sophrologie, au sein de votre entreprise.

En effet, des collaborateurs bien dans leur vie et dans leur travail seront plus productifs et l'ambiance de votre entreprise en sera bien meilleure. Cette bonne ambiance sera ressentie également par vos clients qui seront heureux de travailler avec vous.

CONFÉRENCE

- Présentation de la sophrologie comme moyen de sortir du stress, retrouver de l'énergie et un sens à son travail.

ATELIERS

- Ateliers sur différents thèmes durant lesquels sont enseignés des outils simples et immédiatement applicables pour moins de stress, plus d'énergie et de motivation.

SÉANCES

- Séances détente en groupe au sein de l'entreprise
- Séances individuelles sur une problématique particulière

Demande de devis par téléphone au 06.98.18.78.23 ou par mail : contact@oui-harmonie.com

La sophrologie s'appuie sur les recherches du Docteur Caycedo, médecin psychiatre, qui travaillait sur les états de conscience. Il a mis au point un programme complet qui permet :

- **La relaxation** : savoir se détendre immédiatement, relâcher les tensions, retrouver son énergie
- **La connaissance de soi** : repérer les signes du stress et les déjouer immédiatement, voire les anticiper
- **Le développement personnel** : orienter son existence vers le positif (pensées, émotions, comportements, valeurs) pour davantage de motivation et de meilleures relations.

CONFÉRENCE • 1 h à 1h30

- Présentation de la sophrologie :
- Le mécanisme du stress
- Ses causes et conséquences
- Les besoins des uns et des autres
- Les solutions apportées par la sophrologie.



ATELIERS • 3h à 4h

Des outils simples et immédiatement applicables pour gérer le stress, retrouver de l'énergie et de la motivation pour travailler, pour être autonome et reprendre en main la responsabilité de sa vie, pour apprendre à mobiliser ses ressources et capacités.

Il est important pour la bonne marche de l'atelier que les participants soient volontaires.

• Récupération

- Travail sur la posture
- Détente rapide par la respiration
- Relâchement des tensions
- Récupération d'énergie (diagonales, pompage...)
- Importance du moment présent et du non-jugement



• Confiance en soi

- Posture, ancrage, respiration
- Confiance en l'autre : non jugement
- Aller chercher ses ressources et capacités
- Programmation positive
- Affirmations positives

SÉANCES • 45 min à 1 h

- Séances détente en groupe au sein de l'entreprise
- Séances individuelles sur une problématique particulière

• Préparation aux situations stressantes

- Réflexion sur les situations stressantes rencontrées au sein de l'entreprise (entretiens, prises de parole...)
- Repérage des signes du stress dans le corps
- Désamorçage du stress
- Définition de son objectif et programmation positive
- Préparation mentale à la situation

• Motivation

- Causes de la démotivation (pyramide de Maslow)
- Identifier ses valeurs : qu'est-ce qui me motive ?
- Réflexion sur ce qui manque pour me motiver, qu'est-ce qu'il est possible de changer dans mon attitude, dans mon regard sur mon travail ?
- Programmation positive pour changer
- Affirmations positives

