

ATELIER SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Stress, tension musculaire, respiration bloquée, fatigue mentale et physique ... Le quotidien met parfois notre corps à rude épreuve et nous limite dans notre capacité d'action et de concentration. Pourtant, notre organisme reste notre meilleur allié pour retrouver l'équilibre, à condition de lui en donner les moyens.



Améliorer la qualité de vie au travail

Grâce à des exercices simples de respiration, de détente musculaire et de visualisation d'images positives, les participants se mettent davantage à l'écoute de leur corps, relâchent les tensions inutiles, développent leurs capacités et leur potentiel. Ils retrouvent une stabilité et développent une confiance en soi qui leur permettent de gérer plus facilement certaines situations du quotidien (changement, travail en équipe, sollicitations extérieures..).

De ce fait, les participants retrouvent un état de bien-être physique et mental qui les rend plus concentrés et efficaces dans leurs missions. Les relations interpersonnelles sont également facilitées, permettant alors à chacun d'exprimer librement son potentiel. L'expérience de l'atelier "Sophrologie en entreprise" peut se poursuivre par la création d'un groupe accompagné "ouvert" ou "fermé" de participants volontaires.

Les points positifs

- Exercices faciles à reproduire dans le quotidien
- Support transmis pour repratiquer les exercices vus en atelier
- Améliore la cohésion d'un groupe
- Démarche prévention des risques psycho sociaux et responsabilité sociétale de l'entreprise

Informations pratiques

- Ouvert à tout public
- Nombre de participants: 1 à 15
- Durée: 1h (adaptation possible)
- Lieu: en structure
- Matériel: salle dans l'idéal au calme + chaises
- Coût: prestation sur devis

