



QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

Très concrètement, la sophrologie est un ensemble de techniques qui permettent de *mobiliser de façon durable ses ressources personnelles, et de renforcer ses capacités d'adaptation* au quotidien.

Utilisée par les sportifs de haut niveau comme *technique de motivation et de préparation mentale*, elle a également démontré son efficacité en entreprise. Elle permet aux salariés de se poser physiquement et mentalement, pour être ensuite plus efficaces dans leurs missions quotidiennes. *Les exercices sont à la fois simples, concrets et immédiatement reproductibles sur le lieu de travail* : exercices attentionnels, de relaxation musculaire, de respiration & de détente mentale.



POURQUOI INTEGRER LA SOPHROLOGIE DANS VOTRE ENTREPRISE ?

Parce que vos collaborateurs sont partie prenante de la réussite de votre entreprise, et que leur implication est essentielle à sa croissance et à sa pérennité.

Parce que vos collaborateurs ont besoin d'être valorisés, considérés dans leur quotidien professionnel, pour s'épanouir et s'investir dans leur travail.

Parce qu'au-delà des chiffres sur les enjeux financiers de la qualité de vie au travail (absentéisme, présentéisme, turnover...) l'expérience collaborateur devient un véritable enjeu de fidélisation des salariés et d'adhésion aux valeurs de l'entreprise.



QUELS BENEFICES POUR VOS COLLABORATEURS ?

- Meilleure gestion du stress et des émotions.
- Meilleure récupération physique et mentale, meilleur sommeil.
- Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).
- Développement des softskills : efficacité personnelle, prise de décision, communication avec les autres, créativité.
- Amélioration de la concentration.
- Renforcement des capacités d'adaptation au changement (réorganisation des activités, transition numérique, évolution des métiers...)...





QUELLES MODALITES D'INTERVENTION ?

Les ateliers collectifs de sophrologie se déroulent sur le site de l'entreprise (*présentiel*), ou à distance (*visioconférence*) pour les télétravailleurs ou les salariés dont la localisation géographique ne permet pas le présentiel.

Les ateliers ont souvent lieu à la pause déjeuner, ou en début de matinée dans le cas des ateliers à distance. Leur mise en place s'inscrit sur la base du *volontariat*.

Pour favoriser l'efficacité des ateliers il est recommandé :

- un minimum de 10 séances,
- une régularité des ateliers permettant l'assimilation des exercices (idéalement un atelier/ semaine),
- un engagement d'assiduité de la part des participants.



MON PARCOURS

Je suis sophrologue certifiée, diplômée de l'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille. J'ai auparavant occupé pendant 12 ans des fonctions commerciales et de conseil en entreprise.



Vos équipes sont uniques, échangeons ensemble sur leurs besoins :

06 24 81 32 06

cecileleroy.sophrologue@gmail.com

www.cecileleroy-sophrologue.fr

Cécile Leroy

Sophrologue certifiée

-

Consultante Qualité de
Vie au Travail

***Ensemble, prenons soin
de la santé de vos salariés.***