



## 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, ou qualités liées au savoir-être : 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 et durent *de 45 à 60 minutes*, souvent à la pause déjeuner. Leur mise en place s'inscrit sur la base du *volontariat*.

Pour avoir lieu dans les meilleures conditions, les ateliers nécessitent :

- un nombre de 10 participants maximum, pour favoriser le confort de chacun (à ajuster en fonction de l'espace mis à disposition).
- un nombre de 10 séances minimum et un engagement de la part des participants (clé de la progression).
- une régularité permettant l'assimilation des exercices (idéalement un atelier/ semaine).
- une salle calme, équipée d'autant de chaises que de participants.



## MON PARCOURS

Je suis sophrologue certifiée, diplômée de l'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille. Issue du monde de l'entreprise, j'ai occupé pendant 12 ans des fonctions commerciales et de conseil.



Vos équipes sont uniques, échangeons ensemble sur leurs besoins :

06 24 81 32 06

[cecileleroy.sophrologue@gmail.com](mailto:cecileleroy.sophrologue@gmail.com)

[www.cecileleroy-sophrologue.fr](http://www.cecileleroy-sophrologue.fr)

# Cécile Leroy

Sophrologue certifiée

-

Consultante Qualité de  
Vie au Travail

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