



Il était une fois LaSophrologie

La sophrologie est une technique de soins créée par Alfonso Caycedo. Psychiatre de métier et peu convaincu des outils qu'il avait à son service pour traiter ses patients, Il a donc créé une technique nouvelle basée sur trois procédés fondamentaux qui sont :

La détente musculaire

La respiration contrôlée

La visualisation positive

Grâce à ses 3 procédés on stimule la conscience pour aider à se concentrer sur le positif ce qui permet de créer du positif.

La spirale vertueuse est amorcée le positif attire le positif.

Les champs d'application de la sophrologie sont répartis en 4 grandes familles aux multiples applications :

- **Amélioration du quotidien**

Gestion du stress et des émotions, troubles du sommeil, hyperactivité, difficultés d'apprentissage et de concentration, deuil, changement professionnel...

- **Préparation mentale**

Accouchement, compétition sportive, examens scolaires ou médicaux, prise de parole en public.....

- **Accompagnement dans la maladie**

Fibromyalgie, maladies chroniques, gestion de la douleur, dépression nerveuses, cancer....

- **Aide à la gestion d'un trouble pathologique**

Phobies, troubles alimentaires, addictions...

Une séance de Sophrologie est une invitation à décrocher du monde extérieur. S'accorder un temps pour se ressourcer, faire le vide, mettre le mental sur « off ». La détente corporelle engendre la détente mentale et le lâcher prise dont les effets se voient immédiatement.

L'utilisation de la sophrologie au travail

Les **applications de la sophrologie dans la sphère professionnelle** sont nombreuses.

La **sophrologie** peut apporter des **solutions rapides et efficaces** aux sentiments de stress, d'anxiété et d'inquiétude ressentis par les salariés.

Elle peut également **soulager les douleurs de posture** et les troubles musculosquelettiques.

Quelle que soit la problématique rencontrée, la sophrologie est adaptable. Elle agit en **prévention** ou en **complément** d'une politique de régulation des risques psychosociaux. Elle offre aux collaborateurs bien-être et sérénité au quotidien.

- Gestion du stress au travail
- Épuisement professionnel, problèmes de sommeil, irritabilité
- **Prise en charge de la douleur (TMS) :**
- gestion des crises de douleurs aiguës
- soulagement des douleurs chroniques
- **Accompagnement du changement :**
- travail sur la confiance en soi, l'aisance devant un auditoire
- **Prise de recul par rapport à une situation :**
- aide à la résolution de conflits
- gestion de la pression (des résultats, de la hiérarchie...)
- gestion d'un échec professionnel
- **Lâcher prise :**
- se recentrer
- positiver
- se détendre
- bien-être
- **Accompagnement des salariés avec des besoins particuliers :**
- canaliser l'énergie
- travailler sur l'hyper contrôle, le perfectionnisme

Afin d'optimiser l'utilisation de la **sophrologie comme outil de prévention des risques psychosociaux**, il est nécessaire de définir, avec le sophrologue, des objectifs précis.

L'effet et les résultats ne seront pas les mêmes selon que l'on propose aux équipes des séances individuelles ou collectives. **En individuel**, on aidera un salarié à travailler sur un objectif personnel. Les exercices seront sur-mesure et correspondront à sa personnalité et à son historique dans l'entreprise.

Lors des **séances collectives**, les exercices seront plus généraux et viseront à atteindre un objectif commun, comme une meilleure cohésion d'équipe par exemple.

Chaque entreprise peut proposer la **sophrologie** régulièrement à ses collaborateurs ou utiliser cet outil dans le cadre de la résolution d'une problématique ponctuelle. La **sophrologie** doit faire partie d'une palette d'outils RH afin d'améliorer la qualité de vie au travail, mais ne peut pas se substituer à une politique engagée de prévention des risques professionnels dans leur ensemble.

Les options pour votre Entreprise

1-Ateliers thématiques de groupe : (Groupe de 5 à 10 collaborateurs.)

Les salariés vivent une parenthèse bien-être productive dans une ambiance détendue de 45 minutes, 1 à 2 fois par mois. Basé sur des thèmes communs mais spécifique au plus grand nombre : gérer son stress, apprendre à se détendre, troubles musculo squelettiques, concentration, prévenir et anticiper le Burn-out, concentration sur lieux d'activité, vitalité

2-Accompagnement individuel pour les salariés ou les managers :

1 à 2 séances par mois de 1h.

Travail sur un objectif précis individualisé dans le cadre du développement personnel.

Offre tarifaire



En VISIO

directement depuis chez vous

35 €



Romorantin lanthenay

romo centre et 10km autour

40 €



autour de Romorantin

jusqu'à 50km autours

45 €



En Groupes

sur devis

sur DEVIS

Contactez-moi afin de mettre en place des séances de sophrologie bien être au sein de votre entreprise.

LA SOPHRO DES EMOTIONS

Peauze Stéphanie

06.83.02.65.61

lasophrodesemotions@gmail.com

www.lasophrodesemotions.com

