

Sophrologie en milieu professionnel

*Utiliser une méthode approuvée
pour accompagner vos salariés
dans un mieux-être au travail*

Mise à jour en janvier 2023

OBJECTIFS

- > Permettre à vos collaborateurs d'acquérir des techniques de gestion des émotions pour un mieux-être au travail,
- > Prévenir et améliorer la qualité de vie et des conditions de travail,
- > Améliorer l'attention et la concentration,
- > Développer et débloquent la créativité,
- > Réduire les risques psychosociaux,
- > Réduire les troubles musculosquelettiques,
- > Encourager la prise de décision,
- > Optimiser la gestion du temps,
- > Améliorer l'affirmation et la confiance en soi,
- > S'adapter au changement et prendre du recul,
- > Se préparer à la gestion d'un événement stressant (examen, prise de parole en public, changement...).

CONTENU

- Les séances de sophrologie se déroulent sous forme :
 - d'entretiens individuels afin de personnaliser l'intervention ;
 - d'exercices simples et accessibles tels que la respiration, la relaxation, la visualisation et des mouvements corporels doux.
- Les séances sont réalisées par un sophrologue.

PUBLIC

Tout public, pas de prérequis, avoir une demande commune identifiée par le commanditaire. Les séances peuvent se faire en intra ou interentreprises.

MÉTHODES MOBILISÉES

- Entretiens individuels.
- Exercices de respiration contrôlée, mouvements doux du corps.
- Visualisation d'images positives.

MODALITÉS



DURÉE

8 à 10 séances de 1 heure en individuel. Séance collective possible.



DÉLAI D'ACCÈS

Démarrage de l'action sous **4 semaines** après la signature du devis.



TARIF

Nous consulter.



ACCESSIBILITÉ

Tous nos lieux d'accueil sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nos prestations sont adaptées à toutes les typologies de handicap.



TAUX DE SATISFACTION

Nouvelle action, non évaluée à ce jour.

CONTACT

info@aptima-rh.fr

www.aptima-rh.fr