

LA SOPHROLOGIE, C'EST QUOI ?



Une thérapie brève



Qui améliore l'état intérieur des personnes qui en bénéficient

Une approche douce



Qui fait appel au corps, à la respiration et à des visualisations guidées

Une méthode éprouvée



Qui développe des capacités et accroît les performances

ÊTES-VOUS CONCERNÉ(E) ?

Vous êtes dirigeant(e) d'entreprise, responsable RH, élu(e) au sein de votre CSE, membre de votre CHSCT ou médecin du travail et souhaitez que **vos collaborateurs et collaboratrices se sentent mieux dans leur environnement professionnel** ?

Parfait, c'est ma spécialité !



POUR QUI ?

En dehors de très rares cas particuliers, la sophrologie **peut être pratiquée par tous**, sans considération d'âge, de condition physique ou d'état de santé. Outre son intérêt pour les particuliers, elle est aujourd'hui **largement utilisée dans le monde** de l'entreprise, les centres médico-sociaux, les clubs sportifs etc.

ACCOMPAGNEMENTS POSSIBLES

Un accompagnement peut être **individuel ou en groupe**. En individuel, il est entièrement personnalisé et permet de s'adapter au profil de la personne pour atteindre son objectif en un minimum de séances. En groupe de 15 personnes maximum, il permet à un ensemble de collaborateurs aux besoins similaires d'atteindre un objectif défini au préalable.

À titre d'exemple, cet objectif peut être de :

- **Gérer son stress**
De manière pérenne, en prenant conscience de ses capacités naturelles de retour au calme et en acquérant des outils visant à faire du stress une force plutôt qu'une source de perturbations.
- **Gérer les changements**
De manière préventive ou curative, en prenant conscience de ses capacités d'adaptation et de résilience et en acquérant des outils permettant de rebondir plus facilement.
- **Pouvoir prendre la parole**
Sereinement, en prenant conscience de ses capacités d'orateur et en acquérant des outils permettant de modifier favorablement son comportement.



Mon champ d'interventions ne se limite pas à ces quelques exemples. Il s'étend de la prévention du burnout à l'amélioration des conditions de travail en open space, en passant par le développement de la créativité. Autrement dit, **tout est possible ou presque.**

EN QUOI ÇA CONSISTE ?



Un accompagnement individuel ou en groupe

Par groupe de 15 participants au maximum.



Sur 6 à 10 séances, selon l'objectif fixé

Chaque séance dure entre 45min et 1h15, selon vos besoins et vos contraintes.



Des groupes de niveau hiérarchique homogènes

Cela peut être ajusté au cas par cas selon l'objectif de l'accompagnement.



Chez vous, dans vos locaux

Dans une salle de préférence isolée du bruit et des regards.



Sans matériel particulier

Mis à part de quoi s'asseoir (par exemple : chaises, tapis, coussins, etc.)



Éventuellement en visioconférence

Pour des groupes de 5 personnes ou moins.

QUELS SONT MES TARIFS ?

Le tarif d'un accompagnement est défini en fonction du nombre de collaborateurs concernés, de la durée de l'accompagnement et de l'objectif fixé. Suite à notre première rencontre où nous échangerons sur vos besoins, je vous transmettrai un devis dans les plus brefs délais. Ce premier entretien est **gratuit et sans engagement.**

LA SOPHROLOGIE VA APPORTER...

À vos collaborateurs

- **Un meilleur équilibre** physique, mental et émotionnel
- **Une amélioration de leur quotidien**, dans leur vie professionnelle et privée

À votre structure

- Une meilleure **cohésion d'équipe**
- Une **réduction des accidents** de travail
- Un renforcement de la **conscience professionnelle**
- Une **diminution des troubles** musculosquelettiques
- Une **augmentation de la productivité**

À la manière d'un cercle vertueux, une fois la dynamique enclenchée, **ces effets positifs à petite et à grande échelle continueront de se renforcer naturellement !**

EN RÉSUMÉ



Prévention des RPS

La sophrologie est un puissant outil de prévention des risques psychosociaux.



Démarche de QVCT

Elle a toute sa place dans une démarche de qualité de vie et des conditions de travail.

Mes accompagnements en sophrologie s'adressent à tous les professionnels désireux d'améliorer le quotidien de leurs collaborateurs. Ils ont notamment toute leur place dans le cadre d'une démarche de QVCT (qualité de vie et des conditions de travail) ou de prévention des RPS (risques psychosociaux).



Cabinet Reichart

Sophrologue & Psychopraticien
contact@cabinet-reichart.fr
06 74 43 55 73

Cabinet paramédical

Espace Santé, 2 place d'Italie
73000 Chambéry

Membre de



Reichart

CABINET

PROFESSIONNELS

Améliorez le quotidien de vos collaborateurs avec la sophrologie