

eQuilibrom

SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE :

Luttez contre le stress pour optimiser la performance et la motivation de vos collaborateurs

Avez-vous pensé à la sophrologie ?

Mise au point par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, dans les années 60, la sophrologie est une approche psycho-corporelle qui permet notamment de gérer les états de stress, capitaliser sur les capacités physiques et mentales et encourager la métamotivation* naturelle de l'individu.

* La métamotivation est un terme inventé par Abraham Maslow pour décrire la motivation des personnes qui s'autoréalisent et s'efforcent au-delà de la portée de leurs besoins de base pour atteindre leur plein potentiel et donc favoriser leur bien-être professionnel et personnel.

Pourquoi la sophrologie en entreprise ?

GÉRER le **STRESS**

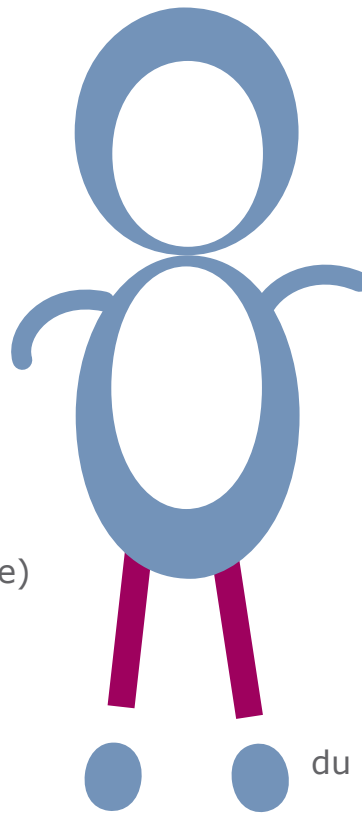
PRÉVENIR le **BURN-OUT**
et les risques psychosociaux

DÉVELOPPER les
CAPACITÉS

PRÉSERVER la
**SANTÉ MENTALE
ET PHYSIQUE**

ENRICHIR la **MOTIVATION**
(satisfaction, valorisation, équilibre)

SOULAGER les **DOULEURS**
(TMS, postures, céphalées)



ACCEPTER les **ENJEUX**
(télétravail, réorganisation,
digitalisation...)

Améliorer la
CONCENTRATION

STIMULER les **SOFT SKILLS**
(flexibilité, confiance, créativité...)

ENCOURAGER
le **LÂCHER PRISE**

RÉPONDRE aux **BESOINS**
(addictions, phobies, troubles
du sommeil ou de l'alimentation...)



DELPHINE LEMARIÉ

PRATICIENNE SOPHROLOGUE

(certifiée RNCP, Ecole Française Supérieure de Sophrologie)

Tél : 07.79.59.94.47 / Mail : dlemarie@equilibrom.fr

www.equilibrom.fr/sophrologie



eQuilibrom

La sophrologie en **pratique**

- **POUR QUI ?** MANAGERS & COLLABORATEURS

A destination des managers souhaitant prendre du recul, optimiser la productivité de leur équipe, apprendre à gérer le stress et les réactions des collaborateurs.

A destination des collaborateurs souhaitant retrouver un équilibre vie personnelle / professionnelle, comprendre leurs émotions et gérer leur stress, améliorer leurs capacités.

- **COMMENT ?**

Exercices **adaptés et autonomes** : simples à pratiquer et à reproduire. Il s'agit d'exercices de relâchement musculaire, de respiration et de visualisation positive (capacités d'imagination et de projection).

Méthode **complète** : inspiration de la relaxation de Jacobson pour le relâchement musculaire, la méthode Coué pour la pensée positive, le zen pour la méditation, le yoga pour la respiration...

Pratique **encadrée** : définie par l'atteinte d'un objectif SMART défini en amont, durée 1H.

SÉANCES COLLECTIVES

FORMATION 1 JOUR
«comprendre le stress et
combattre ses mécanismes»



SÉANCES INDIVIDUELLES

**OFFRE
PARTENARIAT CE**
**tarif réduit avec code
de réduction pour séance
en individuel au cabinet*

Les **+** du cabinet Equilibrom par Delphine Lemarié

- **COVID** : pratique compatible avec le contexte, aucun contact entre les participants et la sophrologue, respect des mesures sanitaires en vigueur.
- **Flexibilité** : offre adaptée aux besoins/budget de l'entreprise ou établissement (en collectif ou individuel, physique ou visio), aucun besoin de matériel spécifique (chaises uniquement)
- **Qualité** : formation certifiée RNCP, 12 ans d'expérience en entreprise (compréhension des enjeux de performance sociale et économique, disponibilité, QVT, communication).



DELPHINE LEMARIÉ

PRATICIENNE SOPHROLOGUE

(certifiée RNCP, Ecole Française Supérieure de Sophrologie)

Tél : 07.79.59.94.47 / Mail : dlemarie@equilibrom.fr

www.equilibrom.fr/sophrologie

