

SEANCES DE SOPHROLOGIE

Prévenir et accompagner l'épuisement professionnel

Retrouver l'équilibre entre corps, émotions et esprit

La sophrologie est une approche psychocorporelle qui combine respiration, relaxation et visualisation positive. Elle permet de réguler le stress, d'apaiser les tensions physiques et mentales, et de renforcer les ressources intérieures nécessaires à l'équilibre professionnel.

Ces séances s'adressent à toute personne ou équipe souhaitant prévenir, comprendre ou surmonter un état d'épuisement, en développant des outils simples et concrets à réutiliser au quotidien.

OBJECTIFS DES SÉANCES

- Prévenir l'apparition du stress chronique et du burn-out (prévention primaire),
- Accompagner les personnes en situation de fragilité ou de surcharge émotionnelle (prévention secondaire),
- Soutenir la récupération et la reconstruction après un épuisement professionnel (prévention tertiaire),
- La sophrologie permet à chacun de reprendre contact avec ses sensations, de réhabiter son corps et de retrouver une stabilité émotionnelle durable.

LES BÉNÉFICES DE LA SOPHROLOGIE AU TRAVAIL

- Apprendre à se recentrer et à relâcher la pression,
- Mieux gérer ses émotions et ses priorités,
- Retrouver de l'énergie, du calme et de la clarté mentale,
- Prévenir les troubles liés au stress et à la fatigue,
- Favoriser le bien-être collectif et la qualité de vie au travail.

FORMULES D'ACCOMPAGNEMENT

Séances individuelles

Un accompagnement personnalisé, centré sur les besoins, le rythme et les objectifs de la personne.

Séances collectives en entreprise ou en institution

Des temps de détente et de cohésion, pour renforcer la sérénité, la concentration et la qualité du travail d'équipe.

Les interventions peuvent se faire en présentiel ou à distance, sous différents formats (de 45 minutes à 2 heures), selon les besoins de la structure.

Les bénéfices pour votre structure

- Renforcer la cohésion et le sentiment d'appartenance,
- Diminuer les tensions et prévenir les conflits internes,
- Soutenir la qualité de la relation d'aide et du travail auprès des bénéficiaires,
- Donner du sens et valoriser les compétences professionnelles,
- Contribuer au bien-être global et à la dynamique collective.

Offrez à vos collaborateurs un espace de respiration et de ressourcement.

Contactez-moi - 06 64 51 27 22 ou vl.accompagnement@gmail.com