

Laurence BEYSSERIE

Consultante Accompagnement au changement et prévention des RPS par la sophrologie

Diplôme Universitaire Niveau 1 en Psychologie des Organisations et des Ressources Humaines
Diplômée de l'Ecole Française de Sophrologie Dynamique

RENSEIGNEMENTS ET DEVIS PERSONNALISE



Retrouvez l'ensemble des prestations d'accompagnement, de formation et de prévention des RPS par la sophrologie sur :

www.conscience-dynamique.fr

Siret : 52085220300048 – APE 8559A



Prévention des risques
Psychosociaux



Qualité de Vie
au Travail



Accompagnement
au changement



CONSCIENCE



DYNAMIQUE



PREVENTION DU
STRESS
PROFESSIONNEL

- Ateliers de sensibilisation
- Ateliers de formation

••• LA SOPHROLOGIE DYNAMIQUE AU TRAVAIL

La sophrologie est une technique de relaxation douce, basée sur des exercices corporels et respiratoires, et des techniques d'entraînement de la pensée.

Spécificités de la Sophrologie Dynamique

Prise en compte de la dimension émotionnelle et des psycho-somatisations

Utilisation d'un vocabulaire et d'exercices corporels simples

Des méthodes concrètes et ludiques adaptées aux différentes situations que l'individu rencontre en entreprise, quels que soient son poste et ses responsabilités. La sophrologie constitue un outil accessible, complémentaire aux solutions organisationnelles d'amélioration de la qualité de vie au travail.

LES PLUS DE CONSCIENCE DYNAMIQUE •••

- Connaissance du fonctionnement organisationnel et managérial de l'entreprise, des associations et des structures publiques
- Expérience de l'accompagnement des salariés confrontés aux changements professionnels, de la formation et du management
- Pratique de la médiation par la sophrologie dans la gestion du stress professionnel

- Le stress au travail touche 4 salariés sur 10 (enquête ANACT/CSA 2009).
- Il est à l'origine de nombreuses **pathologies physiques et psychiques** : troubles musculo-squelettiques et cardio-vasculaires, dépression, lombalgies, troubles de la concentration....
- Il est la **première source d'arrêts maladie** (50 à 60% des journées de travail perdues selon Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail)

••• PARTICIPER ACTIVEMENT A LA PREVENTION DU STRESS PROFESSIONNEL

- Répondre aux exigences légales de prévention des risques psychosociaux
- Outiller les salariés pour leur permettre de mieux faire face aux situations stressantes
- Proposer des actions collectives participant à l'amélioration de la qualité de vie au travail et à la cohésion des équipes



Prestations sur mesure, en fonction :

- Du secteur d'activité et des spécificités organisationnelles
- Des objectifs de sensibilisation ou de compétences transverses à acquérir
- Des contextes et projets de changement de la structure

ATELIERS SENSIBILISATION

ATELIERS FORMATION

Animation active et participative
Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

Organisés au sein de votre structure, les ateliers de sensibilisation peuvent accueillir jusqu'à 30 salariés.

Les contenus sont élaborés en fonction de vos besoins.

Durée : 3,5 H

Tarif : 490 € TTC

Exemples de thématiques

- Clarifier les connaissances et représentations sur le stress
- Découvrir des techniques de relaxation facilitant les capacités de gestion du stress

Prise en charge dans le cadre de la formation continue, si les objectifs et le contenu visent le développement des compétences.

- Nombre de participants maximum : 10
- Formations en Intra personnalisées en fonction de vos besoins

Durée : de 7 à 14 H

Tarif / demi-journée

450 € HT (activité non soumise à la TVA)

Exemples de thématiques

- Apaiser les effets du stress professionnel
- Réguler les effets de la charge émotionnelle du travail pour consolider ses compétences
- Réguler le stress en situation d'accueil du public (clients, usagers) / de management