

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

15, rue rode, 3^{ème} étage, 33000 Bordeaux



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



CONSCIENCE



DYNAMIQUE



**RELAXATION EN
ENTREPRISE**

- Séances individuelles
- Ateliers collectifs

Bien-être au travail



Sophrologie



Ateliers ludiques



••• 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 et accessibles à tous

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
- 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 Sécurité et Santé au Travail)

Se relaxer au travail, pour •••

- Améliorer son bien-être quotidien
- Repérer et mieux gérer son stress
- Canaliser et réguler ses émotions
- Diminuer les tensions liées aux troubles musculo-squelettiques, aux lombalgies
- Diminuer les troubles et douleurs psychosomatiques liées au stress
- Renforcer sa motivation et ses ressources positives
- Renforcer sa mémoire, sa concentration...

OFFRIR UN TEMPS DE DETENTE AUX SALARIES •••

- Améliorer la satisfaction et la motivation des équipes
- Prévenir les effets possibles du stress professionnel, et répondre aux exigences des lois régissant les RPS
- Favoriser la dynamique et la cohésion d'une équipe
- Permettre le développement de capacités transversales de façon ludique : relationnel, créativité, concentration...



SEANCES INDIVIDUELLES

Organisation d'une séance :

- RDV de 30 minutes
- Recueil des besoins individuels
- Techniques de relaxation par la respiration
- Exercices dynamiques corporels
- Préparation mentale
- Acquisition de techniques reproductibles en autonomie

Conditions matérielles : un bureau de 10 m² au minimum, 2 chaises.

Tarif - 1 H de permanence : **60 € TTC**
3 H de permanence permettent d'organiser 6 RDV de relaxation.

ATELIERS COLLECTIFS

Organisation d'un atelier :

- Durée de 45 minutes à 1 H
- 12 participants au maximum
- Présentation du cadre de bienveillance
- Recueil des besoins
- Echauffement et mise en disponibilité
- Respiration
- Détente corporelle et musculaire
- Détente mentale
- Exercices adaptés aux thématiques ciblées
- Jeux de dynamique de groupe
- Acquisition de techniques reproductibles en autonomie
- Retour et débriefing collectif

Conditions matérielles : une salle permettant de positionner les participants en cercle, chaises. Conscience Dynamique fournit tout matériel complémentaire nécessaire.

Tarif - 1 atelier : **130 € TTC**