



SOPHRO 16

Le Bien-être de vos Salariés est une Force

LE CONSTAT

Les activités quotidiennes, en entreprise comme dans le privé, génèrent 3 types de réactions humaines :

- Des activations cérébrales
- Des sollicitations musculaires : corps, organes
- Des fluctuations hormonales, émotionnelles et nerveuses

En fonction de leurs caractéristiques et de la capacité de chacun à les gérer, elles peuvent altérer ponctuellement, voire durablement l'efficacité des actions individuelles et collectives

LES OBJECTIFS

Les techniques de relaxation, de respiration, de visualisation incluses dans la sophrologie permettent de retrouver une harmonie globale (corps, physiologie, pensées). S'installe alors une sérénité intérieure propice à la réalisation des actions.

Exemples de bénéfices :

- Calme mental
- Lissage nerveux
- Attention accrue aux gestes et aux postures
- Amélioration de la Communication interpersonnelle
- ...

LES SOLUTIONS EN ENTREPRISE

Action	Objectif	Contenu	Durée
Ateliers Découverte & Cohésion	- Apprendre à détendre l'ensemble du corps : physiquement, mentalement et physiologiquement - Cerner les fondamentaux de la gestion du stress - Interagir calmement	- Relaxation : Stretching postural, Body scan, contractions-relâchements - Respiration : apaisante, dynamisante, synchronique, abdominale, complète - Apaisement mental : Image neutre, imagerie mentale, projection positive - Informations sur le stress - Jeux et Interactions sensorielles : respiration en binôme, massages par balle, sophro écoute musicale, sophro marche, sophro mouvements, ... - Retour d'expériences des participants Nota : les éléments seront sélectionnés en fonction des participants, de la durée,...	2h à 3h
Dynamique de groupes réguliers	Installer des groupes réguliers sur l'année favorise l'apaisement	Les techniques précédentes sont organisées en séances de sophrologie comme suit : - 30min : 1 Relaxation + 1 à 2 techniques Pour des "sas" détente - 45 min : 1 Relaxation + 2 à 3 techniques Pour une détente plus durable - 1h : 1 Relaxation + 3 à 4 techniques Pour une détente plus profonde et une expérience sensorielle accrue	2*30mn 40-45mn ou 1h00
Relais en externe	Offrir des séances aux salariés	- Participation aux séances annuelles de Sophro16, en visio ou en présentiel - Achat de cartes cadeau (Noël,...) pour : - o 1 relaxation aquatique - o 1 sophro-balade	30min à 1h 45min 1h

LES MOYENS A PREVOIR

Afin d'optimiser le déroulement des activités, il est conseillé de pouvoir disposer à minima de :

- Un environnement calme
- Une salle chauffée de 4 à 6 m²/participant
- Une chaise confortable par participant

Et, si besoin pour les activités retenues en Ateliers Découverte/Cohésion : tapis de sol, carnets de notes

- **Semaine du Bien-Etre en entreprise : Société ABC**
6 sessions de 4*30 minutes du lundi au samedi (10-12h ou 14-16h) par 5 salariés
Et aussi

- **Journée de sensibilisation à l'hypertension artérielle : Mutuelle DEF**
6h00 par sessions de 30 minutes - groupes de 8 participants

Informations relative l'impact de la respiration sur l'organisme, et sur la réduction des réactions aux stressseurs,... Méthodologie globale de Relaxation et Techniques respiratoires : au carré, abdominale, cohérence cardiaque. Relaxation physique et mentale guidée. Retour d'expérience

- **Organisation d'un stage de cohésion détente par le service de la collectivité GHI pour ses 25 employés - 2h00**

Après un café/thé d'accueil, nous prenons place sur nos sièges répartis en cercle dans la salle. Présentation de la session, Stretching préliminaire de détente et alignement postural. Body-scan assis et apaisement mental. Travail sensoriel debout sur la mécanique respiratoire (en binôme). Information générale sur le stress et sur les réactions humaines types. Allongé : Body-scan n°2 avec respiration abdominale apaisante, écoute musicale sensorielle, et imagerie positive. Sophro marche en interaction de groupe. Retour d'expérience

- **Formation-Remobilisation de jeunes adultes : Mission Locale KLM**
5 ateliers de 3h00 sur 5 semaines pour 1 groupe suivi de 10 participants

Informations sur le fonctionnement du stress. Relaxation, respiration et apaisement. Relaxation dynamique et préparation à l'action. Expression orale. Mise en situation d'entretiens professionnels. Méditations projectives

- **Votre action sur mesure**

Définissons la ensemble !



Jean-Philippe CALLAIS
Sophrologue certifié RNCP
14 place du Champ de Mars
16600 Ruelle-sur-Touvre
06.78.88.10.05
jp.callais@Sophro16.fr