



ACCOMPAGNEMENT BIEN-ETRE

EN ENTREPRISE



Gérez votre stress

Relâchez



Positivez

Optimisez vos performances

La réaction de stress est une fonction vitale d'adaptation, moteur de l'efficacité. Le stress prépare à la fois le corps et l'esprit en ouvrant l'accès à l'ensemble de nos ressources.

Pourtant, il existe un point de rupture à partir duquel l'augmentation du stress cesse d'être bénéfique et, au contraire, provoque une chute brutale de l'efficacité individuelle et collective.

Apprendre à gérer son stress a un impact bénéfique important, autant dans la vie professionnelle que personnelle.

Agir pour retrouver bien-être et équilibre permet de renforcer les performances et l'efficacité de l'entreprise.



- un accompagnement ciblé pour répondre aux besoins de votre entreprise -



La sophrologie, par des techniques simples de respiration, d'écoute du corps, de détente musculaire et de visualisation positive, contribue à l'efficacité des entreprises en permettant à chacun d'être et d'agir à son meilleur niveau, en prenant en main son bien-être.

Le biofeedback de cohérence cardiaque est un outil efficace dans la prévention du stress, la gestion des émotions et la réduction des symptômes physiques en lien avec un dysfonctionnement du système nerveux autonome : douleurs, symptômes cardiaques et respiratoires... Grâce à une maîtrise du rythme respiratoire, l'état de cohérence cardiaque permet de minimiser le stress par un acte volontaire agissant sur le système automatique du corps et donc participe également à notre confort et à notre bien-être général.

Les techniques de **Brain Gym®**, mises au point aux Etats-Unis par le chercheur Paul Dennison, proposent d'utiliser le corps pour développer les facultés cognitives. Elles se décomposent en **26 mouvements corporels** simples visant à améliorer les capacités de lecture, d'écriture, d'expression orale, de concentration, de mémorisation, de communication et de gestion du stress.

S'entraîner à réconcilier cœur, corps et cerveau est un défi que chacun peut relever.

Les bienfaits de ces pratiques :

Réduction du stress

Amélioration de la concentration, de la créativité, de la mémoire

Accroissement de la vitalité

Régulation de l'équilibre émotionnel

Amélioration du sommeil

Amélioration de la motivation, de l'esprit d'équipe et des relations



Contribuer au confort de chacun au quotidien

&

optimiser les performances dans l'entreprise.





Nos prestations



INTERVENTION PONCTUELLE

Objectif : Organiser la prévention, la sensibilisation aux techniques de bien-être.

Durée : De 1 heure à 2 heures d'intervention.

Public : Intervention plénière devant un groupe.

Cette prestation, au sein d'un séminaire ou d'une réunion, permet de présenter des sujets précis, par exemple le stress en entreprise et de **sensibiliser aux techniques de bien-être** que l'on peut mettre en place telles que la relaxation, la sophrologie ou les techniques de respiration en cohérence cardiaque.



SESSION DE FORMATION PRATIQUE

Objectif : Acquérir des connaissances et des techniques directement applicables en entreprise.

Durée : de 1 heure 30 à 3 heures d'intervention.

Public : Groupe de 12 à 15 personnes maximum.

Les sessions de formation pratique permettent d'aborder des sujets essentiels comme gérer son stress ou ses émotions, **devenir acteur de son bien-être** en entreprise. Elles comportent un volet théorique qui synthétise les informations essentielles sur le sujet, mais surtout un volet pratique destiné à l'acquisition de techniques directement applicables sur le lieu de travail.



SEANCE DE SOPHRO-RELAXATION

Objectif : Offrir à un groupe volontaire une véritable pause bien-être sur le lieu de travail.

Durée : 1 heure de façon régulière.

Public : Groupe de 10 à 12 personnes maximum.

Une séance de sophro-relaxation en groupe contribue à **instaurer un espace de détente** propice à recharger les batteries et favoriser le bien-être au travail. Cette prestation peut être proposée par exemple sur la pause méridienne. Des thématiques spécifiques peuvent être mises en place pour définir un objectif précis pour ces séances.



Offres modulables et adaptées à vos besoins spécifiques
et vos contraintes particulières.



Intervention directement au sein de l'entreprise
ou sur votre lieu de réunion / séminaire,
dans une salle équipée de chaises, au calme.



Aucune tenue particulière exigée.
Les exercices se pratiquent debout ou assis.



Méthodes facilement intégrables et utilisables par tous,
dans le respect de la liberté de chacun.



Ces prestations ne peuvent être considérées comme de la formation professionnelle.
Elles ne peuvent donc s'inscrire dans votre plan de formation ni bénéficier de
financement OPCA.

Estelle Tournois Sophro-Relaxologue



Cabinet de Sophro-Relaxation

SIRET : 817 987 233 00027



Centre Epione

Centre pluridisciplinaire de santé naturelle

16 rue de la Planchette

71640 GIVRY

07 50 49 81 93

estelle.tournois@outlook.fr

<http://www.sophrorelax71.fr>

<http://www.centreepione.com>