

SYLVIA WEICHENBERGER DESPORTES
Sophrologue certifiée

MON OFFRE ENTREPRISE

- Séances de Sophrologie en groupe
- Séances de Sophrologie individuelles
- Ateliers

LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Champs d'intervention:

- **Préventif** : acquisition d'outils pour améliorer l'attention, la concentration, la créativité, la prise de parole...
- **Curatif** : troubles musculosquelettiques (posture), risques psycho-sociaux liés au stress du type dépression, burn-out, bore-out...

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS ET LES ÉQUIPES

- Amélioration du bien-être au travail.
- Meilleure gestion de situations difficiles et anxiogènes.
- Meilleure gestion du stress.
- Développement de la motivation, de la concentration et des capacités d'adaptation.
- Développement de l'énergie positive et de la créativité.
- Préparation mentale.

BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- Diminution des risques psycho-sociaux, baisse de l'absentéisme et une amélioration de la productivité grâce à une meilleure gestion du stress.
- Réduire le stress, apaiser le climat de travail et favoriser la cohésion d'équipe.
- Création d'une dynamique de groupe souvent essentielle à la cohésion d'équipe et à la performance de l'entreprise.
- Amélioration de la concentration et de l'efficacité pour une productivité accrue.
- Renforcement de l'image de marque de l'entreprise qui apparaît ainsi à la pointe de la RSE et soucieuse du bien-être de ses salariés.

SÉANCES DE SOPHROLOGIE EN GROUPE

- Un objectif par séance est défini (comme par exemple : mieux gérer son stress, mieux gérer son énergie, booster sa vitalité, retrouver la confiance en ses capacités ...).
- Une séance dure généralement une heure.
- Le nombre de participants pour une séance optimale est de 5 à 15.
- Les séances de groupe s'organisent dans une salle de réunion ou une pièce équipée de chaises.
- Un programme de sophrologie en entreprise se décompose généralement en 8 à 12 séances (1 fois par semaine ou tous les quinze jours).

L'intérêt de mettre en place des séances régulières de sophrologie est d'ancrer les outils de la sophrologie dans la routine quotidienne des collaborateurs.

SÉANCES DE SOPHROLOGIE INDIVIDUELLES

- Les séances individuelles permettent de travailler sur un objectif personnel ou une problématique précise propre à chacun.
- Sur la base d'une première séance, un accompagnement sur mesure avec une intention pour chaque séance sera établi afin de mener la personne vers son objectif.
- La durée d'une séance est de 1 heure.
- Un parcours individuel en sophrologie se déroule généralement en 8 à 12 séances au rythme d'une séance par semaine.

L'intérêt des séances individuelles est de se concentrer sur les besoins spécifiques d'un collaborateur afin de lui donner des outils adaptés et de le mener vers un mieux-être dans la durée.

LES ATELIERS

- Un thème par Atelier avec un objectif pédagogique défini.
- Exemple:

Comment gérer son stress au quotidien:

- *Comprendre les mécanismes du stress.*
- *Respirer pour apaiser le mental.*
- *La relaxation pour détendre le corps.*

- Un Atelier dure généralement 1h30 et se compose d'une partie théorique (20% du temps) et une partie pratique (80% du temps) avec des exercices de respiration dynamique, une relaxation et des visualisations positives.
- Le nombre de participants recommandé est de 8 à 12.
- Les participants repartent de l'Atelier avec des outils utilisables au quotidien.

PROFIL DE L'INTERVENANTE

SYLVIA WEICHENBERGER DESPORTES

- Sophrologue certifiée, Institut de Formation à la Sophrologie, Paris X.
- Formations complémentaires :
 - Sophrologie en Entreprise, Masterclass en Sophrologie
 - Sophrologie et Acouphènes, Masterclass en Sophrologie
 - Sophrologie enfants et adolescents, Institut Cassiopée
 - Psychologie Positive
 - Praticienne en EFT (Emotional Freedom Techniques), Ecole Française d'EFT.
- 20 ans d'expérience professionnelle en tant qu'associée dans un Institut d'étude de marchés à l'international.
- D'origine allemande, en France depuis plus de 20 ans.
- Plusieurs années passées à Taiwan (Taipei) et en Italie (Milan) en tant que chargée d'étude de marchés.



CONTACT

SYLVIA WEICHENBERGER DESPORTES

Sophrologue certifiée

38 RUE PIERRE CORNEILLE

78000 VERSAILLES

TEL: 07 67 96 49 41

E-MAIL: swd.sophrologie@free.fr

SITE INTERNET: swd-sophrologie.fr