

# 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](mailto:swd.sophrologie@free.fr)

SITE INTERNET: [swd-sophrologie.fr](http://swd-sophrologie.fr)