

# Etre serein au travail

## avec la **SOPHROLOGIE**



Une solution **anti-burnout** pour  
**apprivoiser son stress**



[www.anneclaire-huet.fr](http://www.anneclaire-huet.fr) - 07 66 63 06 78

# LE STRESS, ENNEMI N°1 DES ENTREPRISES



La société moderne offre son lot de challenges et de problématiques, et le monde professionnel n'est pas épargné.

**Stress, pression, délais, surcharge de travail**, sont de plus en plus présents dans un monde compétitif où tout va très vite.

A cela s'ajoute le bruit des open-space, la sur-connexion, les changements de rythmes, le télétravail, les sollicitations et interruptions qui rendent plus difficile la concentration, les interactions pas toujours simple avec des clients de plus en plus exigeants et pressés... Comment rester **zen ET productif** ?

Apprendre à **gérer son stress** avec la sophrologie pour être plus **performant** !

## LE STRESS AU TRAVAIL, ÇA COÛTE CHER

- augmentation de l'absentéisme
- augmentation du turnover
- remplacement ou recrutement de nouveaux employés
- augmentation des accidents du travail
- démotivation, baisse de créativité
- baisse de la productivité
- dégradation du climat social
- mauvaise ambiance de travail...

**64%**

DES ACTIFS  
FRANCAIS

ressentent du stress au travail au moins une fois par semaine.

# RÉCONCILIER BIEN-ÊTRE & PRODUCTIVITÉ

## Les **applications** de la sophrologie dans votre entreprise

- Mieux gérer son stress
- Apprendre à se détendre
- Evacuer la pression
- Retrouver son énergie
- Se concentrer facilement
- Mieux gérer le bruit
- Booster sa mémoire
- S'adapter aux changements
- Gérer son trac
- ...



## Des ateliers thématiques prévus pour les entreprises, pour mieux **comprendre** et **se prémunir**



- Le stress au travail
- Le burnout
- Les changements au travail
- Les conflits au travail
- Le trac de parler en public
- Les émotions au travail

## Public concerné

- PME, ETI, Grandes entreprises
- ouvriers, employés, techniciens, agents de maîtrise, ingénieurs, cadres
- Langue française

# LA SOPHROLOGIE

## QU'EST CE QUE C'EST ?

La sophrologie est une **méthode** qui agit à la fois sur **le corps et sur l'esprit** dont la pratique régulière permet de retrouver un état de bien-être, de développer ses capacités et d'activer tout son potentiel.



Pour cela elle propose des techniques simples et accessibles qui combinent des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisations.

La sophrologie permet ainsi de développer une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

## DES SOLUTIONS ADAPTÉES À VOTRE ENTREPRISE



### SEANCE PERSONNALISÉE

Pratique  
En groupe  
1 à 20 séances  
45 min à 1h15

Axée sur votre  
problématique



### PROGRAMME CLÉ EN MAIN

Pratique  
En groupe  
10 séances  
1h

**"Mieux gérer le  
stress au travail"**



### ATELIER THÉMATIQUE

Théorique + Pratique  
En groupe  
1 séance  
2h30

Pour approfondir un  
thème au choix

*Devis sur demande*