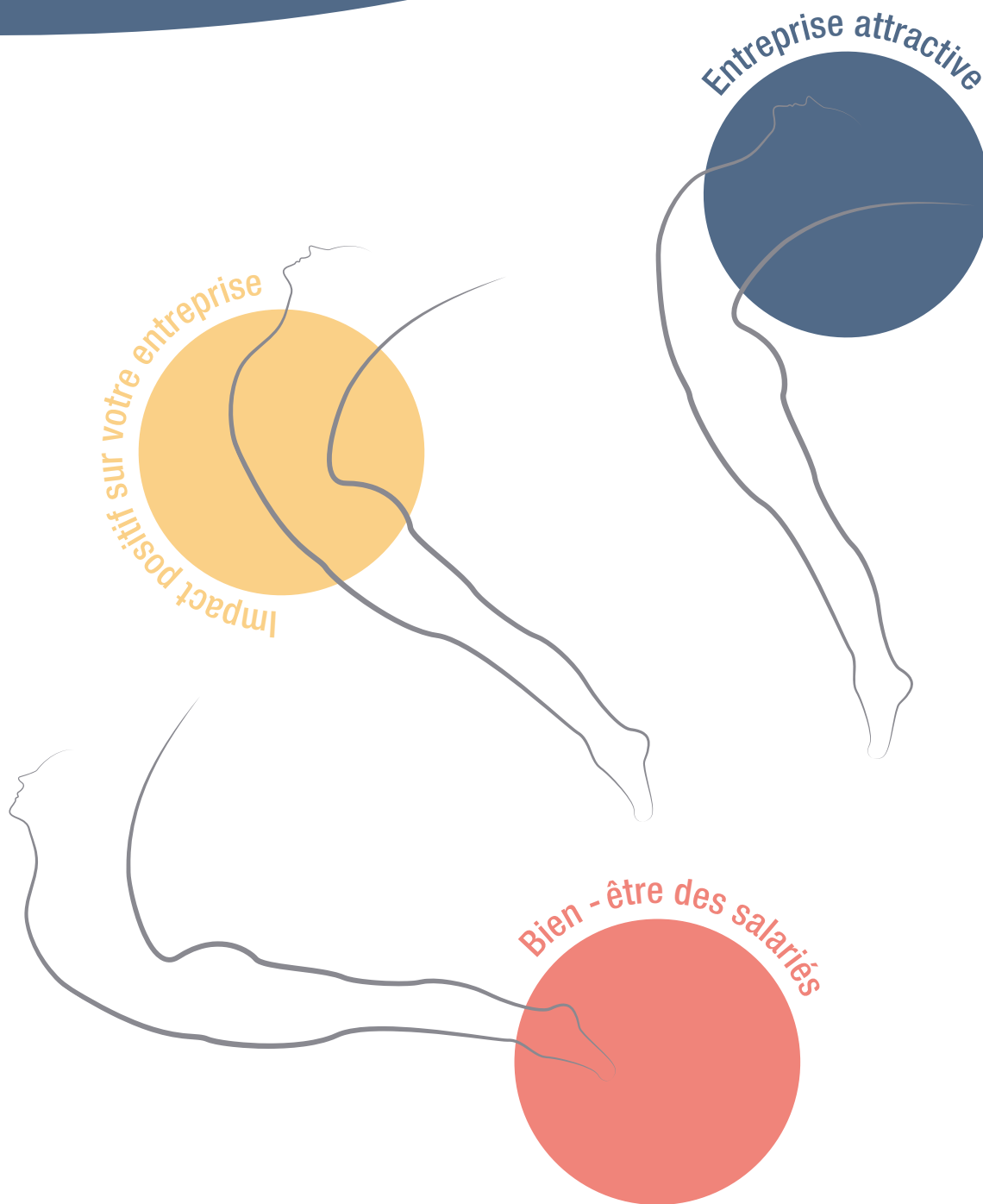


# SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE



**CYNTHIA SCHOENY**  
sophrologue

Développez vos ressources intérieures

# LA SOPHROLOGIE AU SERVICE DE VOTRE ENTREPRISE

Prévention et gestion des risques psychosociaux  
Développement des potentiels humains

La sophrologie représente une aide précieuse et efficace pour votre entreprise. En investissant dans le capital humain vous investissez dans la ressource la plus importante.

Grâce à ses techniques de relaxation, de respiration, de visualisation, la sophrologie offrira à chacun les clés pour devenir l'acteur de son propre bien-être, optimiser ses capacités, son efficacité, renforcer ses attitudes et valeurs positives.

## LES BÉNÉFICES POUR VOTRE ENTREPRISE

« Un salarié dont on s'occupe bien  
fournira du bon travail »

- Diminution des congés maladie.
- Bonne image et reconnaissance auprès des équipes.
- Des collaborateurs plus motivés, plus efficaces, plus impliqués, plus créatifs.
- Amélioration des comportements, de l'ambiance générale.
- Développement des savoir-être.
- Des collaborateurs qui déploient toutes leurs ressources et capacités au service de votre entreprise.
- Meilleure adaptabilité au changement.

# LES DIFFÉRENTS FORMATS PROPOSÉS

DURÉE | 1H30 à 2H00

NOMBRE DE PARTICIPANTS | 10 À 12

## FRÉQUENCE

Chaque atelier est ponctuel mais peut être décliné en un PROGRAMME plus complet avec suivi (2 à 8 rencontres ou nombre à définir)

## SOPHRO - ATELIERS OU PROGRAMMES

### GÉRER LES TENSIONS ET LE STRESS AU QUOTIDIEN

- Comprendre le stress.
- Apprendre à bien respirer et à se débarrasser des tensions.
- Se détendre totalement.

- d'absentéisme

### RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- Adopter une bonne posture corporelle pour retrouver son pouvoir et prendre sa place.
- S'ancrer et respirer consciemment avant tout événement (réunion, entretien, prise de parole...)
- Se voir positivement pour réussir.

Réussite et motivation

### FAIRE ÉMERGER SES RESSOURCES ET CAPACITÉS

- Identifier ses ressources internes.
- S'appuyer sur ses forces.
- Mobiliser ses capacités retrouvées et les mettre au service de son entreprise.

Déployer ses talents

### AUGMENTER SON ÉNERGIE VITALE

- Activer son énergie physique et mentale avec les sons.
- Respirer pour avoir à disposition toute l'énergie nécessaire à l'activité mentale.
- Réveiller son dynamisme et son tonus pour passer à l'action.

+ d'efficacité

### DÉVELOPPER ET STIMULER SA CRÉATIVITÉ

- La sophrologie par le jeu et l'art-thérapie au service de l'équipe.
- Créer des liens dans une équipe et cultiver la bienveillance.
- S'exprimer à travers une création commune.

Une équipe + soudée

- ⇒ Les ateliers ou programmes se composent de 20 % de théorie et 80 % de pratique.
- ⇒ Les techniques sont faciles à mettre en place et utilisables par tous.
- ⇒ Chaque participant reçoit les pratiques sophrologiques enregistrées ainsi qu'un mémo de l'atelier ou programme.
- ⇒ Les ateliers, programmes, séances ou interventions sont adaptables et modulables (thème, durée, cadence...). **Ils peuvent être construits sur mesure** selon les besoins et contraintes de votre entreprise! Interventions sur le lieu de votre entreprise ou tout autre lieu de votre choix propice au bien-être.

DURÉE | 1H00,  
30 ou 45 minutes

FRÉQUENCE régulière  
hebdomadaire,  
bimensuelle, mensuelle

NOMBRE DE SÉANCES  
à définir ou sur l'année

NOMBRE  
DE PARTICIPANTS  
10 à 12 - possibilité  
de séances individuelles

## LES SOPHRO - SÉANCES

- De véritables **pauses bien-être** qui ressourcent et permettent à chacun de récupérer.
- Pour un groupe de participants volontaires.
- Les séances peuvent être proposées sur la pause méridienne, tôt le matin...
- Des thèmes spécifiques peuvent être définis.

## LES SOPHRO - INTERVENTIONS

### AU SEIN D'UN SÉMINAIRE

- **En ouverture**  
Une séance de sophrologie pour réveiller son énergie et démarrer la journée en forme.
- **En fermeture**  
Une séance de sophrologie pour clôturer le séminaire sur une note relaxante et positive.
- **A un moment de la journée**  
Mini-atelier ou séance sur un thème selon vos besoins (cohésion d'une équipe, valeurs d'une équipe, etc...)

### AU SEIN D'UNE RÉUNION

- Présentation et découverte de la sophrologie afin de sensibiliser aux capacités que chacun peut développer pour gérer son bien-être.

### ÉQUIPE DIRIGEANTE

- Pour faire face au stress et à la pression, des séances spécialement conçues pour l'équipe dirigeante peuvent être mises en place.

DURÉE | 1H00

FRÉQUENCE  
interventions ponctuelles

NOMBRE  
DE PARTICIPANTS  
sans limitation

### CONTACTEZ - MOI POUR L'ETABLISSEMENT D'UNE OFFRE!

Je vous accompagne avec naturel, bienveillance, simplicité.

**Cynthia SCHOENY**

SOPHROLOGUE | ART-THÉRAPEUTE

Pôle Médical du Centre

5 Place de l'Hôtel de Ville - 68500 GUEBWILLER

06 21 06 06 81 - [cynthia.schoeny.respiration@gmail.com](mailto:cynthia.schoeny.respiration@gmail.com)

**[cynthiaschoeny.com](http://cynthiaschoeny.com)**

