



Eugénie  
SALOMÉ  
OPHROLOGUE

Séance au cabinet ou en visio  
Titre R.N.C.P.  
1225 Rue Pierre Delcourt  
59970 ODOMÉZ

Tél. : +33 (0)6 34 49 16 14

E-mail : eugenie@es-sophrologue.com

Site Internet : www.es-sophrologue.com

Siret : 837 476 142 00026  
E.I. NAF 9609Z

## Les ateliers bien-être au travail

### Pourquoi faire appel à une sophrologue ?

Une meilleure gestion du stress pour vos salariés, c'est un capital santé renforcé, des risques psycho-sociaux diminués, un absentéisme en baisse et une meilleure productivité, avec des salariés plus engagés...

Les séances de sophrologie en entreprise sont idéales pour aider vos salariés à se relaxer et à prendre soin d'eux, le tout dans la convivialité !

Mais la sophrologie s'intègre également dans vos réponses à la QVT et aux RPS !

Selon les besoins de vos salariés/collaborateurs, plusieurs thèmes d'interventions peuvent être proposés !

Soit pour une ou plusieurs journées ponctuelles afin de répondre à une animation sociale du CSE par exemple ou sur volonté de la direction pour améliorer le bien-être au travail et la cohésion d'équipe ;

Soit pour des enjeux plus élevés, dans une optique de prévention, d'intégration à la QVT, de lutte contre les RPS avec selon les besoins et le plan d'actions mis en place une ou plusieurs journées d'animations.

### Exemple d'atelier : séance de sophrologie « classique » d'une heure (à adapter selon les besoins)

- Gérer ses émotions
- Atténuer le stress, les angoisses, la pression...
- Se reposer / Micro-sieste
- Se concentrer malgré les stimuli extérieurs
- Améliorer l'estime de soi / la confiance
- ...

### Exemple de thème possible sur une journée complète ou plusieurs séances d'une heure : (à adapter selon les besoins de la structure)

- Améliorer la capacité de récupération des équipes en horaire décalé ou non
- Travailler sur la gestion du sommeil et de la vigilance (travail décalé, de nuit)
- Soutenir ses salariés travaillant dans un environnement bruyant

- Se préparer aux pics d'intensité notamment pour les entreprises saisonnières, qui sont soumises à un contrôle annuel, à des commandes importantes selon la période... (la gestion du stress, de l'anxiété, évacuer la pression, se rassurer...)
- Améliorer les compétences et la performance de ses personnels (réguler le stress et l'anxiété / gérer les émotions / garder l'optimisme / se concentrer sur le positif / améliorer sa concentration, sa vigilance / lutter contre les troubles du sommeil / s'adapter au changement...)
- ...

Présentation d'un atelier pouvant s'inscrire dans une journée bien-être organisée par le CE-CSE, ou d'une réponse aux enjeux QVT et RPS : se ressourcer au travail en quelques minutes (possible dans plusieurs thèmes tels que l'amélioration de la capacité de récupération, ou la gestion du sommeil et de la vigilance)

## **Se ressourcer au travail en quelques minutes : la micro-sieste**

La micro-sieste est une très courte sieste (moins de 10 min, 15 min pour le travail de nuit recommandation I.N.R.S.) qui vous permet par exemple de retrouver de la vigueur mais également d'évacuer votre stress. Basée sur des exercices respiratoires et mentaux.

### Comment ?

Des apports théoriques et pratiques pour apprendre à vos collaborateurs à se relaxer, se reposer en quelques minutes, profitant ainsi d'un regain d'énergie, d'une augmentation de la vigilance, augmentation de l'efficacité...

Cet atelier présentera des techniques simples et rapides ainsi le personnel pourra les reproduire facilement en toute autonomie. Les micro-siestes sont conçues pour être pratiquées sur le lieu de travail, et s'adapte facilement dans la journée de travail lors d'une pause, ou lors de moment dédié proposé par la structure).

### Intérêts et bienfaits (quelques exemples)

- Regain d'énergie
- Diminution de la fatigue passagère
- Diminution du stress, de l'angoisse...
- Travail plus rapide et plus efficace
- Lutte contre la somnolence
- Optimisation des performances
- ...

A savoir que la micro-sieste apporte un regain d'énergie équivalent à 10 voire 15 fois sa durée ! (ex : 5 min de micro-sieste équivaut à ± 1 heure de sommeil)