



# SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

## *Pourquoi pratiquer la sophrologie en entreprise ?*

Le bien-être au travail et l'équilibre entre la sphère professionnelle et la sphère privée sont des attentes chaque jour plus importantes pour les collaborateurs de l'entreprise.

La mise en place d'ateliers de sophrologie peut prendre de nombreuses formes au sein même de l'entreprise (ateliers de groupe sur la pause du midi ou à un autre moment, séances individuelles, ateliers plus ciblés), ou bien en cabinet : séances individuelles.

Présentée comme un service, une pause détente proposée à vos équipes contribue à la sensation de bien-être au travail et constitue une véritable marque d'attention.

De plus en plus d'entreprises se lancent dans cette démarche, que ce soit dans l'industrie, la grande distribution ou le conseil. Le MEDEF s'est penché avec intérêt sur ces techniques et surtout sur les résultats obtenus par rapport au faible investissement.

## *Les bienfaits de la sophrologie*

Elle favorise la relation **gagnant-gagnant**:

- ✓ L'individu améliore son équilibre et sa performance
- ✓ Aide à améliorer le climat social (réduction des risques psycho-sociaux) et l'image de l'entreprise
- ✓ L'entreprise gagne en efficacité tout en réalisant des économies

## *Tarifs*

Pour les séances régulières, le montant sera calculé au plus juste, de façon forfaitaire, en fonction de la durée et du nombre d'interventions prévues.

Si vous souhaitez une proposition, contactez-moi, parlons de vos besoins, de vos objectifs.

## *L'intervenante*

Irène PIERRE

Sophrologue-relaxologue diplômée, en individuel ou en groupes, je reçois en cabinet. J'interviens en EHPAD et établissements scolaires. En entreprises sur le territoire national en visio ou présentiel