

Le bien-être au travail ?

*« Serai-je capable
d'occuper ces nouvelles fonctions ? »*

*« Comment je vais m'organiser
suite à ce changement de lieu de travail ? »*

*« Je ne dors plus depuis qu'on m'a annoncé
que je devais animer la réunion de la semaine prochaine,
je ne l'ai jamais fait ! »*



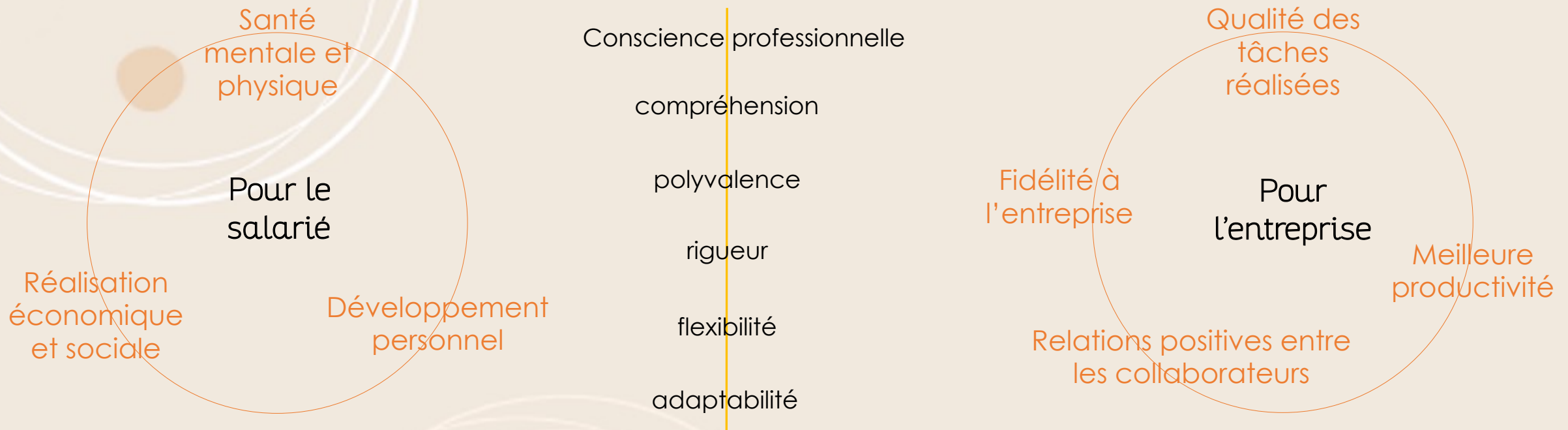
- L'univers du travail est fait de situations professionnelles subies ou choisies qui peuvent ébranler l'équilibre psychique et physiologique.
- Comment retrouver le cercle vertueux pour l'individu ?
- Comment retrouver le cercle vertueux pour l'entreprise ?

La Sophrologie, une solution



Les cercles vertueux

L'entreprise a ses attendus, ses exigences
autour d'aptitudes et compétences requises
à maintenir, à développer



La Sophrologie, une solution



La Sophrologie

une voie

La Sophrologie

des objectifs clairs et définis

- La sophrologie est une pratique psychocorporelle, non tactile, qui favorise l'équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

Elle combine des exercices de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

- Elle favorise l'émergence des ressources personnelles, et le développement du potentiel de chacun.
- Elle se pratique
 - en séances individuelles (besoins spécifiques)
 - ou en séances de groupe (besoins communs à une équipe ou un groupe de collaborateurs)

- ✓ Gérer le stress et libérer les tensions émotionnelles
- ✓ Mobiliser ses ressources
- ✓ Développer son potentiel
- ✓ Prendre du recul
- ✓ Se préparer mentalement à une prise de parole
- ✓ Renforcer la cohésion d'équipe
- ✓ Rétablir sa confiance en soi
- ✓ Vivre paisiblement le changement
- ✓ Optimiser ses performances professionnelles
- ✓ Préserver sa santé

... et cette liste est loin d'être exhaustive,
l'objectif de l'accompagnement sophrologique
se définit **avec vous**.

La Sophrologie. une solution



La Sophrologie

des bénéfices

Pour votre
collaborateur

- Apprendre à gérer son stress et ses émotions
- Prendre soin de sa santé : mieux dormir, réduire les douleurs physiques...
- Se remobiliser pour son travail et s'épanouir
- Reprendre confiance en soi

Pour votre
entreprise

- Instaurer un climat social positif
- Réduire l'absentéisme et le désengagement
- Renforcer la performance et la loyauté des professionnels
- Fidéliser ses équipes et accroître la productivité

La Sophrologie. une solution



Mon accompagnement

... qui suis-je ?

Un manager

Manager pendant 15 ans dans les secteurs médico-social, et social, j'ai eu à cœur de remplir une double mission : prendre soin des personnes accueillies et prendre soin des professionnels les accompagnant. Dans le cadre de la gestion des ressources humaines, j'ai été amenée à accompagner de nombreux collaborateurs tout au long de leur parcours, et à veiller à ce que chacun d'entre eux puisse être en phase avec ses fonctions et ses aspirations personnelles. Le maintien du bien-être au travail a fait partie intégrante de mes missions de manager auprès de mes collaborateurs, avec respect et bienveillance.

... et une sophrologue certifiée

Désireuse de contribuer, **autrement**, au bien-être au travail, je me suis formée à l'Institut de Formation à la Sophrologie – IFS Paris Xe.

Je suis diplômée et certifiée,
avec **spécialisation « Accompagnement des collaborateurs en entreprise »**.

Christelle Hériveau *Sophrologue*



Mon accompagnement

en entreprise

C'est avec **respect**, **bienveillance** et en toute **confidentialité** que j'exerce en tant que sophrologue, dans le cadre d'une profession régie par un code de déontologie.

Tout au long de l'accompagnement, les professionnels évolueront en tant qu'acteurs et personnes responsables, dans l'atteinte de l'objectif, en faisant émerger leurs capacités et leur potentiel

■ Je propose aux professionnels :

- **des outils simples** - exercices de relaxation dynamique et de visualisation positive - au cours des séances,
- **reproductibles** en toute autonomie dans leur quotidien (travail et maison).

Ce qui fait de cette méthode qu'elle est **efficace sur du long terme**.

■ **Notre collaboration est concertée.**

Suite à votre demande, j'établirai un protocole d'accompagnement personnalisé en lien avec la problématique, présentant :

- L'objectif défini ensemble
- Le nombre de séances et leurs intentions
- Séances individuelles ; séances de groupe fermé ; séances de groupe ouvert
- Ateliers thématiques (à définir, une partie théorique et une partie pratique)

Christelle Hériveau

Sophrologue





■ **Pour me contacter**

*Formats d'intervention
et tarifs sur devis*

N° SIRET 93947803800010

Tél. 06 65 29 42 70

heriveauchristelle@gmail.com

