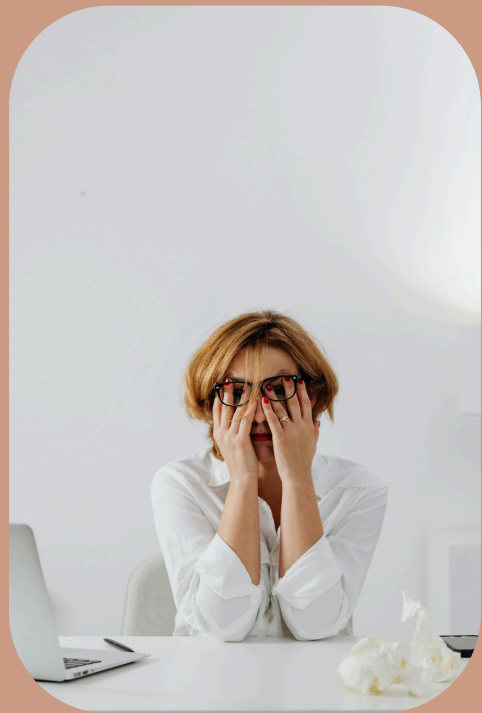


SOPHROLOGIE EN MILIEU PROFESSIONNEL



Offres d'accompagnement Sophrologie en Milieu Professionnel



PAR CHRISTELLE HERIVEAU
SOPHROLOGUE CERTIFIEE



Sommaire

À propos...	page 3
Ma vision...	page 4
OFFRE DECOUVERTE	page 6
OFFRE FLASH ENERGIE	page 7
OFFRE SOUPLESSE & VIGILANCE	page 8
OFFRE PREVENTION DU BURN OUT	page 9
OFFRE COHESION ET COMMUNICATION	page 10
OFFRE LE MANAGER ANCRE	page 11
MODALITES PRATIQUES	page 12
ME CONTACTER	Page 13





À propos...

Je suis Christelle Hériveau, sophrologue certifiée, et spécialisée dans l'accompagnement des collaborateurs en entreprise.

Pendant 15 ans, j'ai occupé des fonctions de cheffe de service au sein d'établissements médico-sociaux, où j'ai moi même œuvrer au maintien des meilleures conditions de travail pour mes collaborateurs. J'ai également vécu la charge des missions et des responsabilités de manager, tout en veillant à maintenir mon équilibre pour garder le cap...

Convaincue des bienfaits de la sophrologie pour chacun d'entre nous, j'allie maintenant mes expériences professionnelles antérieures et mes compétences de sophrologue, pour offrir un accompagnement adapté et bienveillant. J'aide les professionnels à retrouver leur équilibre pour se sentir plus serein au travail.

La sophrologie est largement reconnue comme un outil performant et innovant utilisé par de nombreuses entreprises pour améliorer la QVCT, notamment pour :

- La gestion du stress et de l'anxiété.
- L'amélioration de la concentration et de la confiance en soi.
- La remobilisation, pour éviter la lassitude
- La cohésion d'équipe
- La prévention du burn-out
- L'accompagnement au changement...

Ensemble, nous offrons un espace de ressourcement, d'évolution personnelle et professionnelle à vos collaborateurs pouvant aller jusqu'à la transformation selon les programmes.

Christelle Hériveau

"La sophrologie est la solution douce et non-intrusive, pour aider vos collaborateurs à lâcher prise, retrouver un sommeil de qualité et aborder les défis quotidiens avec plus de calme et de recul."

Ma vision...

Je crois que la qualité de vie au travail est conditionnée par plusieurs paramètres qui vont contribuer à la satisfaction des professionnels à exercer, et à s'engager dans une entreprise.

Parmi ces paramètres, l'offre bien-être est un levier majeur pour soutenir les professionnels en reconnaissant leurs besoins : récupération physique, charge mentale causée par une myriade de situations stressantes, voire anxiogènes : résultats de production, qualité attendue, horaires atypiques, conflits interpersonnels...

La sophrologie s'inscrit pleinement dans les actions de bien-être en milieu professionnel. . Je m'y inscris pleinement.

Mon travail est de vous aider à :

- Identifier les problématiques collectives & individuelles
- Apporter des réponses d'accompagnement adaptées à ces problématiques
- Renforcer une ambiance sereine favorisant l'engagement et la performance
- Rendre l'entreprise attractive

Je transmets des outils concrets de sophrologie, j'offre un espace d'expression, de prise de conscience, par une écoute active , sans jugement, en toute confidentialité.



Vue d'ensemble des offres d'accompagnement

Voici les 6 offres d'accompagnement que j'ai créées pour répondre aux différents besoins
Chaque offre est pensée pour les accompagner avec structure, bienveillance et impact durable.

Découverte

1 séance de 1h

Flash Energie

3 séances de 1h

Souplesse & Vigilance

4 séances de 1h

Prévention du Burn-Out

6 séances de 1h

Cohésion & Communication

5 séances de 1h
ou format Team Building

Le Manager Ancré

8 séances de 1h

Pour les contenus et les tarifs :
me consulter

Modalités d'animation de séances de Sophrologie en entreprise

ESPACE

- Séances collectives : Salle pouvant accueillir 15 personnes au calme
- Séances individuelles : Espace dédié permettant la confidentialité

MATERIELS

- Chaises
- Tapis de sol fourni par l'entreprise ou par chaque participant
- Tenue confortable

DOCUMENTS

- Fiche synthétique d'exercices et tout autre document
- Autorisation droit à l'image
- Transmission via le mail, ou le téléphone des fiches d'exercices et des audios (sous condition d'autorisation) aux professionnels

Me contacter



Je suis disposée à présenter mes offres d'accompagnement au sein de vos instances décisionnelles, pour répondre à vos questions et ajuster certaines offres en fonction de vos attentes.

Je vous transmets un devis dans un délai de 48h.

Au plaisir d'accompagner les professionnels de votre entreprise à leur mieux-être au travail par la Sophrologie

06.65.29.42.70
christelle.heriveau@gmail.com
www.sophrologie-sarthe.fr