



SOPHROLOGIE

SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Offrez à vos collaborateurs une pause pour souffler, se recentrer et mieux travailler.

SOPHRO LUCIENNE
A DOMICILE

☎ 0624970121

POURQUOI INTÉGRER LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE ?

Sophrologue et praticienne en massage Amma-assis, j'aide les entreprises à prévenir le stress et à renforcer la motivation des équipes.

Je propose des séances simples et personnalisées qui favorisent le bien-être, la concentration et la cohésion, contribuant ainsi à améliorer la Qualité de Vie au Travail et à prévenir les risques psycho-sociaux.

Lucienne Lenfant



**OFFREZ À VOS COLLABORATEURS
DES SÉANCES DE SOPHROLOGIE
POUR FAVORISER LEUR DÉTENTE,
RÉDUIRE LE STRESS ET AMÉLIORER
LEUR BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL.**

**LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL BOOSTE LA
MOTIVATION ET LA PRODUCTIVITÉ.**

LES BIENFAITS POUR VOS COLLABORATEURS :

- RÉDUCTION DU STRESS ET DES TENSIONS
- AMÉLIORATION DE LA CONCENTRATION ET DES PERFORMANCES
- MEILLEURE GESTION DES ÉMOTIONS EN PÉRIODE DE PRESSION
- RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE ET DE LA MOTIVATION

BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE :

- DIMINUTION DE L'ABSENTÉISME ET DU TURNOVER
- MEILLEURE COHÉSION D'ÉQUIPE
- PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)
- VALORISATION DE VOTRE ENGAGEMENT EN FAVEUR DU BIEN-ÊTRE



Prendre soin du bien-être des collaborateurs est essentiel pour assurer la réussite de l'entreprise : cela contribue à diminuer le stress, à améliorer la qualité de vie au travail et à renforcer l'efficacité collective.

Le bien-être des collaborateurs est un pilier fondamental pour une entreprise prospère : il favorise la réduction du stress, l'amélioration de la qualité de vie et une meilleure performance globale.

DÉROULÉ D'UNE SÉANCE DE SOPHROLOGIE

- EN INDIVIDUEL OU EN GROUPE (JUSQU'À 12 PERSONNES)
- DURÉE : 30 À 45 MINUTES
- EN PRÉSENTIEL DANS VOS LOCAUX, DANS UNE SALLE CALME
- POSSIBILITÉ DE FORMAT À DISTANCE
- EN TENUE DE TRAVAIL, AUCUN MATÉRIEL REQUIS

Chaque séance est adaptée aux besoins de l'entreprise : relaxation, respiration, gestion du stress, motivation...

À QUELLE OCCASION PROPOSER LA SOPHROLOGIE ?

- SEMAINE QVT (QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL)
- PRÉVENTION DES RPS (RISQUES PSYCHO-SOCIAUX)
- PÉRIODES DE FORTE CHARGE DE TRAVAIL
- ACCOMPAGNEMENT DU CHANGEMENT OU RÉORGANISATION
- SÉMINAIRES, TEAM BUILDING, JOURNÉES BIEN-ÊTRE

Favoriser le bien-être au travail, c'est créer les conditions durables d'une entreprise plus humaine, plus engagée, et plus performante

FORMULES PROPOSÉES :

- PONCTUELLE : INTERVENTION À LA DEMI-JOURNÉE OU JOURNÉE
- RÉGULIÈRE : CYCLE DE 4 À 10 SÉANCES HEBDOMADAIRES OU BIMENSUELLES
- SUR MESURE SELON VOS OBJECTIFS INTERNES (STRESS, MOTIVATION, COHÉSION...)

TARIFS SUR DEMANDE

- LES TARIFS SONT ÉTABLIS EN FONCTION :
 - DU NOMBRE DE PARTICIPANTS
 - DU FORMAT CHOISI (INDIVIDUEL/ GROUPE)
 - DE LA FRÉQUENCE ET DE LA DURÉE DES INTERVENTIONS
- ☎ UN DEVIS PERSONNALISÉ VOUS SERA PROPOSÉ APRÈS ÉCHANGE.

UNE ENTREPRISE FLORISSANTE COMMENCE LÀ OÙ CHAQUE COLLABORATEUR SE SENT ÉCOUTÉ, VALORISÉ ET ALIGNÉ AVEC LUI-MÊME.



LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE
POUR TOUTE INFORMATION
COMPLÉMENTAIRE,
MERCI DE CONTACTER AU 0624970121

 sophrolucienne@yahoo.com

f **lucienne lenfant**

ID **SIRET : 98409308800016**