

Descriptif de programme

Intervention sophrologie en entreprise

Document à transmettre à l'entreprise pour son dossier MQA / HRDC

Vanessa Prieur — Therapist Mauritius

Ce document est un modèle prêt à l'emploi. Les zones en gris sont à compléter au cas par cas. Le reste peut être envoyé tel quel.

1. Identification

Entreprise bénéficiaire : [nom de l'entreprise]

Date ou période de l'intervention : [date]

Lieu : [site de l'entreprise / lieu du séminaire]

Nombre de participants : [nombre]

Intitulé de l'intervention : Gestion du stress et cohésion d'équipe par la sophrologie

Intervenante : Vanessa Prieur, sophrologue — Therapist Mauritius

Type de formation : non diplômante, en présentiel

2. Objectif général

Permettre aux participants d'acquérir des techniques simples et immédiatement réutilisables de gestion du stress, de récupération et de concentration, et renforcer la cohésion du groupe autour des objectifs présentés par la direction.

Objectifs spécifiques

- Identifier ses propres signaux de tension et savoir y répondre.
- Pratiquer au moins trois exercices de respiration et de détente utilisables au poste de travail.
- Améliorer sa capacité de concentration et de récupération sur une journée de travail.
- Renforcer l'écoute et la cohésion au sein de l'équipe.
- Ancrer les messages et objectifs exposés par la direction lors de la journée.

3. Public visé

L'ensemble des collaborateurs de l'entreprise, sans prérequis. Aucune condition physique particulière n'est nécessaire : les exercices se pratiquent assis ou debout, en tenue de travail.

4. Format et durée

L'intervention s'adapte au programme déjà construit par l'entreprise. Quatre formats sont proposés.

Séance d'ouverture — 45 min à 1 h

En début de journée, avant le contenu de l'entreprise.

Séance d'ancrage — 1 h à 1 h 30

En clôture, après les interventions de la direction.

Ouverture + ancrage — 2 h à 2 h 30

Encadre la journée du début à la fin.

Programme autonome — demi-journée ou journée

Construit intégralement avec l'intervenante.

Format retenu pour cette intervention : [à préciser]

Durée retenue : [à préciser]

5. Contenu et déroulé

Séance d'ouverture

- Accueil et présentation du cadre (5 min).
- Exercices de relâchement corporel : détente des zones de tension (15 min).
- Respiration guidée : poser l'attention, se rendre disponible (15 min).
- Temps de partage bref : ce que chacun souhaite retirer de la journée (10 min).

Séance d'ancrage

- Retour sur les contenus exposés par la direction (10 min).
- Relaxation guidée construite autour de ces contenus (25 min).
- Visualisation positive : se projeter dans la mise en œuvre des objectifs (20 min).
- Reprise progressive et échange sur les ressentis (15 min).
- Remise de deux exercices courts, réutilisables en autonomie (10 min).

Programme autonome — demi-journée

- Introduction : stress, tension, récupération (20 min).
- Atelier pratique 1 : respiration et ancrage (40 min).
- Pause.
- Atelier pratique 2 : détente musculaire et concentration (40 min).
- Atelier collectif : écoute et cohésion de groupe (40 min).
- Synthèse, remise des exercices, questions (20 min).

6. Méthodes pédagogiques

- Pratique guidée en groupe, sans mise en difficulté ni exposition individuelle.
- Alternance entre explication courte et mise en pratique immédiate.
- Adaptation en direct au niveau de fatigue et à la disponibilité du groupe.
- Aucune obligation de participation verbale : chacun avance à son rythme.
- Support écrit remis en fin de séance avec les exercices pratiqués.

7. Résultats attendus

À l'issue de l'intervention, chaque participant est capable de :

- Reconnaître ses signaux de tension et appliquer une technique de régulation.
- Pratiquer seul au moins trois exercices courts, au bureau ou chez lui.
- Utiliser une technique de récupération avant une réunion ou une échéance.

Pour l'entreprise : une équipe plus disponible, des messages de direction mieux intégrés, et une action concrète inscrite dans sa démarche de qualité de vie au travail.

8. Évaluation

- Tour de table en fin de séance sur les ressentis et les acquis.
- Questionnaire de satisfaction remis aux participants.
- Compte rendu synthétique transmis à l'entreprise sous sept jours.

9. Profil de l'intervenante

Vanessa Prieur, sophrologue, installée à l'île Maurice. Accompagnement en séances individuelles, en couple, auprès des enfants et adolescents, et auprès des entreprises. Intervient sur l'ensemble de l'île.

Diplôme

Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne — Sofrocay, Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne. Programme complet des trois cycles de formation, selon le programme officiel de Sofrocay. Diplôme délivré en Principauté d'Andorre le 16 février 2016, signé du Professeur Alfonso Caycedo, créateur de la sophrologie, de la Doctoresse Natalia Caycedo, Vice-Présidente, et du Docteur Koen van Rangelrooij, Conseiller Scientifique.

Ce diplôme autorise, avec la carte de professionnalité, à l'exercice de la Sophrologie Caycédienne et à l'emploi de la Méthode Alfonso Caycedo dans sa structure fondamentale.

Diplôme délivré sous le nom de Vanessa Laget.

Ce que cela garantit à l'entreprise

- Une formation à l'école d'origine de la sophrologie, et non à une variante.
- Le niveau le plus élevé du cursus : les trois cycles complets.
- Une méthode structurée et reproductible, pas une pratique improvisée.

Dix ans de pratique.

Référence en entreprise

Tractafic Equipment International (Cybercity, Ebène) — journée de team building du 25 novembre 2025. Session dédiée au bien-être et à la cohésion d'équipe : respiration, relaxation, recentrage, visualisation positive.

Sondage de satisfaction réalisé auprès des participants, 34 réponses recueillies : 85 % ont évalué la session de Bonne à Excellente (32 % Excellente, 53 % Bonne).

L'entreprise a délivré une attestation de collaboration recommandant l'intervenante pour toute intervention similaire en entreprise ou en milieu professionnel. Attestation disponible sur demande.

Contact : +230 5977 6262 — therapistmauritius.com

10. Conditions pratiques

- Périmètre d'intervention : toute l'île.
- Pas de nombre maximum de participants ; le contenu s'adapte à la taille du groupe.
- Espace nécessaire : une salle permettant à chacun de s'asseoir confortablement.

- Matériel fourni par l'intervenante : supports écrits.

Tarif de l'intervention : [à préciser selon le format retenu]

Ce descriptif est fourni à l'entreprise pour être joint à son dossier auprès de la MQA, en vue du remboursement de la formation par le HRDC.