

# LE BIEN-ÊTRE

## AU TRAVAIL

## AVEC LA SOPHROLOGIE

PRÉSENTÉ PAR : OLIVIA GAGLIARDI

[WWW.OLITHERAPIES.COM](http://WWW.OLITHERAPIES.COM)  
06 12 16 37 62



# LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

LA SOPHROLOGIE EST UNE MÉTHODE DE RELAXATION DYNAMIQUE QUI COMBINE DES TECHNIQUES DE RESPIRATION, DE RELAXATION ET DE VISUALISATION POSITIVE.

ELLE AIDE À MIEUX GÉRER LE STRESS, À AMÉLIORER LA CONCENTRATION ET À FAVORISER LE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL.

DANS UN CADRE PROFESSIONNEL, CES TECHNIQUES PERMETTENT AUX COLLABORATEURS DE FAIRE FACE AUX DÉFIS QUOTIDIENS TOUT EN RENFORÇANT LEUR EFFICACITÉ ET LEUR ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL.

**“LA COHÉSION EST LA CLÉ DE LA  
RÉUSSITE”**

# POURQUOI LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE ?

Les entreprises sont confrontées à un environnement de travail de plus en plus exigeant. Cela peut conduire à :

- Stress élevé et burnout : Le rythme intense et les pressions liées aux résultats peuvent générer du stress chronique.
- Diminution de la motivation : L'accumulation de fatigue et de tensions peut réduire l'engagement et la productivité des collaborateurs.
- Baisse de la cohésion d'équipe : Le stress et l'anxiété peuvent affecter les relations professionnelles et le travail collaboratif.
- Troubles physiques : Les douleurs liées à la posture (mal de dos, tensions musculaires) ou les troubles du sommeil impactent directement la performance au travail.

**La sophrologie offre des outils concrets pour :**

- Gérer le stress et l'anxiété.
- Améliorer la concentration et l'attention.
- Renforcer la cohésion d'équipe en favorisant le bien-être commun.
- Améliorer la qualité de vie au travail en apportant plus de sérénité et en réduisant les tensions physiques et mentales.

# OBJECTIFS DES SÉANCES DE SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Les séances de sophrologie en entreprise visent à :

- Réduire le stress : En apprenant à maîtriser sa respiration et ses émotions, les collaborateurs peuvent mieux gérer les périodes de pression.
- Améliorer la concentration et l'efficacité : Les techniques de relaxation et de visualisation aident à développer une meilleure capacité de concentration et à gérer les distractions.
- Renforcer le bien-être physique : Par des exercices de détente corporelle, les tensions physiques sont réduites, contribuant à une meilleure posture et à un soulagement des douleurs.
- Encourager une dynamique de groupe positive : Les séances en groupe permettent de créer un environnement de travail plus apaisé et collaboratif.

# FORMAT DES SÉANCES

Les séances de sophrologie en entreprise peuvent s'adapter à différents formats pour répondre aux besoins des collaborateurs :

- Séances collectives : Organisées en groupe, elles durent entre 45 minutes et 1 heure et permettent aux participants d'apprendre ensemble les techniques de sophrologie.
- Séances individuelles : Proposées en option pour les collaborateurs souhaitant un accompagnement personnalisé. 1heure

Les séances collectives peuvent avoir lieu dans une salle au sein de l'entreprise,  
en présentiel ou en ligne pour les accompagnements individuels

# MÉTHODES ET TECHNIQUES UTILISÉES

Les techniques principales de sophrologie en entreprise incluent :

- Respiration contrôlée : Aide à calmer l'esprit, à réduire le stress et à recentrer l'attention.
- Relaxation dynamique : Des exercices simples qui permettent de détendre les muscles et d'évacuer les tensions physiques.
- Visualisation positive : Un travail mental sur des images apaisantes ou motivantes pour renforcer la confiance en soi et l'optimisme.
- Relaxation profonde : Moment de détente pour favoriser la récupération physique et mentale, essentiel après des périodes de forte activité.

# BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

L'intégration de la sophrologie en entreprise présente de nombreux avantages, tant pour les collaborateurs que pour l'organisation :

- Amélioration du bien-être général : Des employés plus détendus sont plus performants et plus motivés.
- Réduction de l'absentéisme : En agissant sur la prévention du stress et des troubles physiques, la sophrologie peut réduire les arrêts maladie liés au burnout et aux troubles musculo-squelettiques.
- Amélioration de la productivité : Des collaborateurs plus concentrés et moins stressés sont plus efficaces dans leurs tâches quotidiennes.
- Cohésion renforcée : Les séances de groupe favorisent une meilleure communication et une ambiance de travail plus sereine et collaborative.





# CONCLUSION

La sophrologie en entreprise est un véritable atout pour améliorer la qualité de vie au travail. En offrant aux collaborateurs des outils pour mieux gérer le stress, renforcer leur concentration et améliorer leur bien-être physique et mental, elle participe directement à l'amélioration des performances et de l'ambiance de travail.

# MERCI !

**N'HESITEZ PAS À ME CONTACTER  
POUR PLUS D'INFORMATIONS ET DEVIS**



**OLITHÉRAPIES  
OLIVIA GAGLIARDI**

**WWW.OLITHERAPIES.COM**

**CENTRE LUNE L'AUTRE  
9 RUE PRATO  
06500 MENTON**

**06 12 16 37 62**



