



LA SOPHROLOGIE EN MILIEU DE TRAVAIL

**VOTRE BROCHURE
PRÉVENTION**

LA SOPHROLOGIE : C'EST QUOI ?



La sophrologie est une technique visant à **rétablir l'équilibre émotionnel, physique et mental**. Elle se pratique par le biais de relaxations dynamiques et de sophronisations.

L'objectif est de **retrouver un état positif** permettant aux collaborateurs de se réapproprier un bien être général et notamment un équilibre professionnel/personnel.

La sophrologie comporte des exercices tels que :

- **la respiration contrôlée** qui permet une meilleure gestion émotionnelle,
- **le relâchement musculaire** qui permet d'évacuer les tensions,
- **la visualisation positive** qui permet un ressenti positif.

LES SÉANCES

Chaque séance, dans le cadre d'un suivi collectif ou d'atelier découverte (QVCT¹) est composée :

1

D'UN TEMPS D'ÉCHANGE :

Il permet d'exprimer ses besoins, ses attentes éventuelles et ainsi fixer l'objectif de suivi ou de l'objectif de séance lors d'ateliers.

2

D'EXERCICES :

En position debout ou assis, ils permettent un relâchement physique, mental et émotionnel dans le but d'instaurer un nouvel état.

3

D'UN NOUVEAU TEMPS D'ÉCHANGE :

Afin d'exprimer (sur la base du volontariat) ses ressentis et éventuelles prises de conscience.



OBJECTIFS

Accompagnement
vers le changement

Accroissement de
la performance

Maintien en emploi

Surinvestissement
Professionnel

Travail en équipe

Préservation de la
santé



BIENFAITS

- 1** | **Maintenir durablement un bon état de santé au travail** (TMS²/RPS³), stress, douleurs.
- 2** | Amener les collaborateurs à **travailler facilement en équipe**.
- 3** | Favoriser l'**équilibre pro/perso** afin d'éviter l'épuisement vécus par les collaborateurs qui impactent leur bien être dans la vie de tous les jours.
- 4** | Permettre au collaborateur d'**optimiser sereinement ses performances professionnelles**.
- 5** | Apprendre à se **sécuriser et lâcher prise** afin de favoriser l'adaptation.
- 6** | Permettre un **bien être au travail, un meilleur relationnel**, évitant ainsi le risque de désinsertion professionnelle.



ÉTHIQUE & DÉONTOLOGIE

La sophrologue de Présóa est une professionnelle de la relation d'aide obéissant au code de déontologie des sophrologues.



Respect du secret professionnel



Cadre neutre et bienveillant



Respect de l'individu

Activité proposée à toute entreprise adhérente à Présóa sur les secteurs :

- Beauvais,
- Breteuil,
- Creil,
- Crépy-en-Valois,
- Compiègne,
- Fitz-James,
- Méru,
- Senlis



VOTRE CONTACT :

Alisson PLUVINAGE
Sophrologue

Tél. : alisson.pluvinage@presoa.org

Email : **03 44 55 87 79**

Présóa Creil Voltaire
45 rue Voltaire
Creil Oise 60100



ÉCOUTEZ DÈS MAINTENANT LE PODCAST
« LA SOPHROLOGIE, UN ALLIÉ POUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL »

<http://bit.ly/3PpW2mD>

⁽¹⁾ Qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)

⁽²⁾ Troubles musculosquelettiques

⁽³⁾ Risques psychosociaux

RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL ET DE PRÉSÓA SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



[linkedin.com/company/presoa](https://www.linkedin.com/company/presoa)



@Presóa



Retrouvez les vidéos Présóa sur notre chaîne YouTube : bit.ly/YouTubePresoa



Siège social Présóa
Rue Théodore Monod, Z.A. Bois de la Chocque
BP 40362 - 02100 Saint-Quentin

www.presoa.org | contact@presoa.org



Siège social Présóa certifié ISO9001 sur les fonctions supports