

Bien Avec Soi 49



Prestations de Sophrologie En Milieu Professionnel

Développer leur Plein Potentiel

Gérer le Stress

Gérer les Emotions

Réduire les Tensions Physiques et Mentales

Améliorer le Sommeil

Développer la Confiance en Soi

Accompagner le Changement

Activer et Maintenir la Motivation

Retrouver son Energie

Améliorer le Bien-Etre Global

Renforcer la Concentration

...

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements...



E.1 Bénédicte Vallée | Bien Avec Soi 49

*55 TER Grande Rue
49440 Challain La Potherie*

*Tél: 06 41 32 74 17
bienavecsoi49@gmail.com*

www.bienavecsoi49.com



En 2021, 2 millions de personnes sont désormais concernées et 44% des salariés sont en détresse psychologique. Mais le dernier sondage de Mars 2022 Empreinte Humaine offre à voir des chiffres encore plus alarmants, notamment pour les responsables RH : 2,5 millions de salariés sont en état de burn-out sévère. (source culture-rh.com)

Je vous propose une prestation clé en main personnalisée

Chaque session comporte un **volet d'échange** sur le thème retenu, un **volet théorique** et enfin un **volet d'expérimentation pratique** (exercices de sophrologie).

Intervention Ponctuelle

Organiser la prévention, la sensibilisation ou informer.

Au sein d'un séminaire ou d'une réunion, de team building, pour permettre d'aborder des sujets précis : la gestion des émotions, le stress en entreprise, le sommeil ou même les bases de la relaxation...

Sessions de Formation

Acquérir des connaissances et des techniques utilisables en entreprise.

Ces prestations de formations, par cycles de 3 h permettent d'aborder des sujets essentiels : gérer son stress ou ses émotions, devenir acteur de son bien-être en entreprise, la confiance en soi...

Séances de Relaxation

Offrir une véritable pause bien-être avec une heure de relaxation.

Organisée sur la pause méridienne, en début ou en fin de journée, cette attention est toujours très appréciée. Elle représente un véritable signe de reconnaissance vis-à-vis des collaborateurs.

La Sophrologie en quelques mots:

La Sophrologie, est une thérapie brève créée dans les années 60 par le Docteur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre .
C'est une technique psychocorporelle uniquement verbale.

Elle consiste à vous aider en écoutant vos ressentis à trouver votre solution, en vous fournissant des outils concrets pour vous reconnecter à votre corps, à votre esprit et gérer au mieux vos émotions au quotidien.

Comment ?

Grâce à des temps d'échanges et de dialogues pour creuser vos ressentis, et à l'utilisation d'exercices guidés simples et variés combinant :

- mouvements corporels (type yoga),
- relaxation profonde corporelle et mentale.
- respiration contrôlée (apnée, expiration...)
- visualisation guidée positive (type méditation) dans un état de relâchement total.

Pourquoi Faire Appel à la Sophrologie ?

La Sophrologie assure une détente physique et psychique propice à la gestion du stress à l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou de la créativité. Elle permet de diminuer efficacement les tensions physiques liées à certaines postures.

Dans le cadre d'un développement de compétences, elle aide à retrouver confiance en soi, dynamisme, motivation et à mieux appréhender les étapes inhérentes à un nouveau poste, à la prise de parole en public, à l'animation de réunions ...

Un Atout À Vos Côtés

Quelque soit leur âge, leur état de santé ou leur situation, la sophrologie est applicable à tous, dans tous les domaines à titre professionnel ou personnel. Et ceci, que l'on soit en activité, ou bientôt en retraite. La Sophrologie s'adapte à tous. Elle est à la fois préventive et curative.