



# Sophrologie



# Entreprise





## GESTION DU STRESS ET DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS LE MONDE DU TRAVAIL

Le stress fait partie des risques psychosociaux et doit devenir une préoccupation pour l'entreprise dès lors que les plaintes de « mal-être » au travail se multiplient.

Le chef d'entreprise veille à protéger la santé et la sécurité physique et mentale de ses salariés.

La SOPHROLOGIE fait partie des techniques sollicitées à l'heure actuelle au sein des entreprises.

Le SOPHROLOGUE permet de faire émerger les ressources et potentiels de chacun, dans le but d'un processus de changement.

### CONSEQUENCES DU STRESS AU TRAVAIL

Répercussions organisationnelles et économiques.

- Augmentation de l'absentéisme
- Accident du travail
- Démotivation, dégradation de la qualité de travail
- Dégradation du climat social
- Atteinte de l'image de l'entreprise....

### COMMENT AGIR CONTRE LE STRESS AU TRAVAIL

Les moyens de prévenir le stress au travail existent et donnent lieu à une évaluation et à un programme de prévention collective.

La mise en œuvre d'une telle démarche relève de la volonté propre de la direction de l'entreprise.

Cette démarche préventive peut s'axer sur différents programmes d'interventions, en fonction des besoins de l'entreprise.



## LA SOPHROLOGIE DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

Ses trois principes fondamentaux :

- Rétablir une relation harmonieuse entre corps et esprit à travers la relaxation dynamique et des exercices spécifiques basés sur la respiration.
- Développer et renforcer les capacités positives.
- Prise de conscience du potentiel présent en chaque individu, afin d'optimiser les capacités et ressources en regard d'un objectif.

Ces trois principes tendent à stimuler les aspects positifs de la mémoire (sensations, ressentis, souvenirs agréables, réussites, qualités de savoir-faire et savoir être...) dans le but d'augmenter sa capacité d'adaptation à tout élément extérieur et à retrouver confiance en ses possibilités.

## DES AVANTAGES PARTAGÉS

### Pour les participants :

La prise de conscience de ses capacités naturelles, véritable (re)découverte, renforce la confiance en soi et stimule la prise d'initiative.

La « juste appréciation » des facteurs extérieurs permet de relativiser les facteurs générateurs de stress et accroît l'énergie disponible pour agir.

Savoir mobiliser ses ressources internes développe l'efficacité dans l'action.

### Pour l'entreprise :

Les conséquences sur l'efficacité opérationnelle et le climat dans l'équipe sont nombreuses :

- Pertinence et rapidité de réaction face aux problèmes
- Améliorations des relations avec les clients difficiles
- Climat social plus serein
- Diminution des causes d'absentéisme liées au stress
- Accroissement de la performance globale de l'équipe

## MES ENGAGEMENTS

- Un moment de détente enrichissant
- Une découverte active à partir d'exercices multiples précédés d'explications
- Une répétition favorisant l'acquisition durable
- Un rythme de progression adapté à chaque groupe et à chaque participant.



## ORGANISATION PRATIQUE

Des interventions d'une durée de 1h par groupe de 10 personnes.

1 intervention par semaine pendant 6 semaines pour chaque groupe afin d'ancrer les bénéfices dans la durée d'une part et pour permettre la mise en pratique entre les sessions d'autre part.

Interventions dans une salle calme, présence de chaises obligatoire (je fournis les petits matelas). Les exercices se pratiquent dans les positions assises, debout, couchée (plus rarement) ; en tenue vestimentaire habituelle (costume ou tout autre vêtement).

## LE PROGRAMME

### Programme 1<sup>ère</sup> séance :

#### ✓ Découverte de la sophrologie : (20mn)

- Origine
- Définition
- Les niveaux de conscience
- But de la sophrologie

#### ✓ Exercices de respiration :

Il s'agit de découvrir les différentes respirations possibles pour se calmer, se tonifier. (5mn)

#### ✓ Découverte pratique: « sophronisation de base et training autogène de Schultz » (30mn)

But: mettre au repos le corps et l'esprit; installer une détente réparatrice; une autocritique et un contrôle de soi grâce au regard extérieur; activer le positif.

#### ✓ Dialogue post sophronique (10mn)



## Programme 2<sup>ème</sup> séance :

- ✓ Rappel rapide des notions de la 1<sup>ère</sup> séance. (5mn)

- ✓ A la découverte de son corps:

**Découverte pratique :** Technique anti-fatigue. SRE1 "Les automassages" (15 mn)

Il s'agit, de découvrir et d'apprendre à utiliser la technique facilement pour éliminer rapidement la fatigue et récupérer le tonus nécessaire pour poursuivre la journée.

**Découverte pratique :** SOPHRO-RELAXATION ENERGETIQUE 3 "Les cinq sens": ancrage dans la réalité, connexion au monde extérieur et à son corps; pour finir d'intégrer son schéma corporel (30mn)

- ✓ Dialogue post sophronique (10mn)

## Programme 3<sup>ème</sup> séance :

- ✓ Rapide rappel des notions de la 2<sup>ème</sup> séance (5mn)

- ✓ La confiance en soi: Découverte pratique: "L'ARBRE" (40 mn)

Bénéfice si la personne ressent de la fatigue, du découragement, de la démotivation, des vertiges, des difficultés à prendre conscience de la réalité, un problème d'estime personnelle.

**But:** dynamiser l'être, favoriser la récupération et le rétablissement, développer la confiance en soi, encourager l'amour de soi et l'acceptation, s'ancrer dans la réalité.

- ✓ Dialogue post sophronique (10mn)

## Programme 4<sup>ème</sup> séance:

- ✓ La gestion du stress: (30mn)

**Plan de gestion du stress** (les participants ramènent la liste de tous leurs facteurs de stress et des conséquences dans leur vie quotidienne)

### Plan d'action personnalisé

- ✓ Découverte pratique: (30mn)

- LE POLICHINELLE
- LA BOULE D'EMOTION
- "LE SAC"



## Programme 5<sup>ème</sup> séance :

- ✓ Suite de la gestion du stress et des émotions (20mn)
- ✓ Découverte pratique : SRE2/ "Le paysage de détente" ou "les couleurs de la vie" (20mn)
- ✓ Évaluation des séances précédentes avec la technique "LA CAVERNE" (20mn)

## Programme 6<sup>ème</sup> séance :

- ✓ Découverte de l'analyse transactionnelle « Apprendre à mieux communiquer »
  - Présentation des différents états du moi
  - Présentation du scénario de vie, des injonctions, contre injonctions: pourquoi sommes-nous ce que nous sommes!
  - Présentation des jeux psychologiques
  - Présentation du triangle de Stephen B Karpman

## TARIFS :

- Prise en charge d'un groupe de 2 à 10 personnes, pour 1h d'intervention : 120 euros TTC
- Pour le programme complet, 6 interventions/groupe : 700 euros TTC .
- Une convention d'intervention sera signée avant le début du programme.

## EVALUATION :

Une fiche d'évaluation sera remise à chaque participant à la fin du programme. Cette fiche sera à me remettre de suite ou ultérieurement par voie postale.