

# BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

VOUS SOUHAITEZ QUE VOTRE ENTREPRISE GAGNE EN PRODUCTIVITÉ, QUE VOS EMPLOYÉS AIENT UNE MEILLEURE QUALITÉ DE TRAVAIL, MOINS DE STRESS, PLUS DE CONCENTRATION ET DONC UN MEILLEUR RENDEMENT ?

Je vous propose pour cela des séances de sophrologie en groupe ou des ateliers thématiques

**Vous souhaitez que vos salariés retrouvent**

**COHÉSION ET TRAVAIL EN ÉQUIPE,**

**VALEURS HUMAINES ET VALEURS DE L'ENTREPRISE,**

**AMÉLIORATION DE LA CONFIANCE ET DE L'AFFIRMATION DE SOI,**

**AIDE À LA PRISE DE RECUL ET À LA PRISE DE DÉCISIONS**

**GESTION DU TEMPS ET PRIORISATION DES ACTIONS**

**PRÉPARATION À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC**

**DÉPASSEMENT DE SOI CRÉATIVITÉ**



## CELA PERMETTRA DE FAVORISER

- ▶ Diminuer le stress/ les charges mentales
- ▶ Diminuer la fatigue
- ▶ Faire baisser les tensions physiques et mentales
- ▶ Augmenter la productivité
- ▶ Faire baisser les tensions physiques et mentales
- ▶ Favoriser la concentration
- ▶ Prévenir le surmenage et le burn-out
- ▶ L'équilibre entre vie professionnelle et personnelle
- ▶ Favoriser la cohésion d'équipe
- ▶ Prévenir les risques de blessures, d'arrêts maladies...



# LES ATELIERS THÉMATIQUE :

EXEMPLE : GESTION DU STRESS

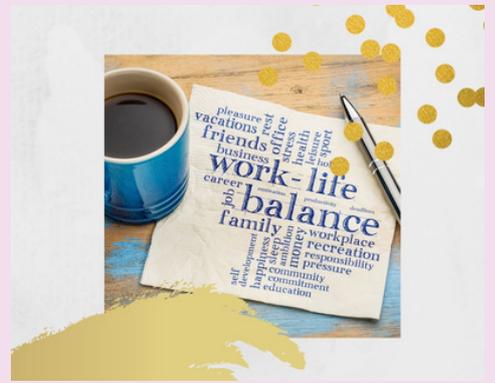
De la théorie pour comprendre les mécanismes et de la pratique pour vaincre la problématique

## SÉANCES EN GROUPE

Exemple : groupe de 10 personnes, 45 mn :

**Objectif :** Favoriser une bonne récupération physique et mentale au quotidien Thèmes des séances :

1. « Découverte de la sophrologie »
2. « Chasser les douleurs »
3. « Eliminer les tensions et contractures physiques »
4. « Se libérer des tensions mentales »
5. « S'apporter du calme et de la détente »
6. « Instaurer un sommeil réparateur »
7. « Trouver ses capacités de récupération »
8. « Stimuler son pouvoir récupérateur »
9. « Instaurer un travail efficace et confortable »
10. « Être actif en toute sérénité ! »



**Je propose également des accompagnements en individuel ou par plus petit groupe selon le besoin de l'entreprise. Je reste à votre disposition pour toute demande complémentaire.**

**Vous pouvez me contacter par mail :**

**[emilieboulesophro@gmail.com](mailto:emilieboulesophro@gmail.com)**

**Ou prendre RDV en ligne pour un échange téléphonique**

**<https://calendly.com/emilie-boule-sophrologue/appel-decouverte-entreprise>**

**Tarifs sur devis**

**AINSI TOUTES PERSONNE AYANT PARTICIPÉ AUX SÉANCES A LA POSSIBILITÉ D'ÊTRE ENTIÈREMENT AUTONOME. LES BIENFAITS SONT DURABLES SI LA PERSONNE CONTINUE DE PRATIQUER LES EXERCICES.**



**Emilie Boulé**  
**Sophrologue Angers**  
**Cabinet médical**  
**238 avenue Pasteur**  
**49000 Angers**  
**Tél : 07.77.76.69.43**  
**<https://www.sophrologue-angers49.com>**

