

# La sophrologie en entreprise

## SEANCE INDIVIDUELLE :

Permet de répondre à des besoins spécifiques concernant la gestion du stress, les troubles du sommeil et de la vigilance (concentration, mémorisation) développer la créativité ou débloquer une situation professionnelle.

Espace dédié à prévoir.

Séance d'une heure. Nombre variant selon les besoins.

**Devis sur demande.**

## COURS COLLECTIFS :

Permet d'intégrer des techniques de détente et de relaxation dynamique pour ensuite être plus concentré et plus serein dans son travail et au delà.

Espace dédié à prévoir.

Séance hebdomadaire d'une heure, par session de dix séances.

Groupe de 12 personnes maximum.

**Devis sur demande.**

## ATELIERS THEMATIQUES

de deux heures minimum

## & FORMATIONS

d'une demi-journée ou une journée

**Gestion des rythmes sommeil/vigilance** : Comprendre les mécanismes du sommeil et découvrir techniques et astuces à intégrer dans son quotidien pour **stimuler** son éveil, **recupérer** en journée et **améliorer** son endormissement.

**Gestion de stress** : Comprendre le **rôle du stress** et son impact (positif, négatif) et découvrir et **intégrer** des techniques à utiliser en préventif ou en situation de stress.

**Prise de parole en public** : Comprendre tout ce qui se joue dans la communication verbale et non verbale, pour **appréhender** l'événement sans mauvais stress, **captiver** votre auditoire en un regard.

Travail d'improvisation et technique de sophrologie.

**Pour répondre au plus près de vos attentes et pour vous proposer une offre tarifaire adaptée à votre demande, n'hésitez pas à me contacter.**