



## **L'Instant So'phro – Interventions en entreprise**

---

### **Thématiques possibles**

#### **1. Gestion du stress**

- ✓ Réduire le stress quotidien lié aux charges de travail élevées.
- ✓ Prévenir l'épuisement professionnel.
- ✓ Apprendre à mieux gérer la pression et les échéances.

#### **2. Prévention du burn-out (RPS)**

- ✓ Réduire le stress quotidien lié aux charges de travail élevées.
- ✓ Prévenir les risques psychosociaux (RPS) et l'épuisement professionnel.
- ✓ Apprendre à mieux gérer la pression et les échéances.

#### **3. Amélioration de la concentration et de la performance**

- ✓ Développer la capacité de concentration et de mémorisation.
- ✓ Renforcer la créativité et la prise de décision.
- ✓ Favoriser une meilleure gestion du temps et des priorités.

#### **4. Cohésion d'équipe et communication**

- ✓ Développer la confiance et l'écoute entre collaborateurs.
- ✓ Renforcer l'intelligence émotionnelle et la gestion des conflits.
- ✓ Favoriser un climat de travail positif et bienveillant.

#### **5. Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et bien-être corporel**

- ✓ Diminuer les tensions physiques liées aux postures de travail (assis, debout prolongé...).

- ✓ Améliorer la conscience corporelle et la détente musculaire.
- ✓ Prévenir les douleurs dorsales et les troubles liés au travail sur écran.

## **6. *Accompagnement au changement et gestion des transitions***

- ✓ Mieux vivre les périodes de transformation (fusion, réorganisation, digitalisation...).
- ✓ Gérer les incertitudes et renforcer la résilience des équipes.
- ✓ Aider les collaborateurs à s'adapter aux nouvelles méthodes de travail (télétravail, flex-office...).

## **7. *Qualité de vie au travail (QVT) et engagement des salariés***

- ✓ Créer un environnement de travail plus apaisé et motivant.
- ✓ Améliorer le bien-être général pour renforcer l'engagement et la fidélisation.
- ✓ Instaurer des pauses bien-être pour favoriser un bon équilibre de vie.

## **8. *Gestion des émotions et développement personnel***

- ✓ Mieux appréhender ses émotions et celles des autres.
- ✓ Développer la confiance en soi et la motivation.
- ✓ Apprendre à relâcher les tensions émotionnelles accumulées.

---

### **□ En résumé**

La sophrologie s'intègre comme un **outil clé de prévention et d'accompagnement du bien-être au travail**, adaptable à de nombreuses situations professionnelles.

---

### **□ Modalités pratiques**

- **Public** : salariés, équipes, encadrants
  - **Format** : séances collectives en présentiel
  - **Durée** : à définir selon vos besoins (1h, 3h, journée...)
  - **Tarification** : à partir de **120 € / séance** — devis personnalisé selon effectifs et fréquence
-

**Marine Gorau**

*L'Instant So'phro*

contact.linstantsophro@gmail.com | 06 61 25 67 86

<https://instant-so-phro.fr>

LinkedIn : L'Instant So'phro