

Centre Médiation Sophrologie - Stéphanie Puech Devaux
Pôle santé - 11 place Ampère - 69270 Couzon-Au-Mont-d'Or
06 62 00 42 76
centre.media.sophro@spuechdevaux.com
www.spuechdevaux.com

SIRET 832 754 485 00015




Ateliers en milieu professionnel « Mieux être au travail »

Ces ateliers sont des sas pour les professionnels dans une démarche de qualité de vie au travail. Ils permettent aux professionnels-les de faire face à des climats et/ou des situations qui impactent leur posture professionnelle. Je propose des exercices de sophrologie adaptés au groupe alliant techniques d'entraînement à l'apaisement par la respiration et pratiques complètes spécifiques.

Je soutiens la prise de confiance du professionnel en ses capacités pour travailler sur la gestion de certaines situations, conflits professionnels y compris, sources de tensions, en rééquilibrant pensées et émotions. La sophrologie a démontré son efficacité sur la gestion du stress, le manque de confiance, les difficultés de concentration, de motivation.

Retrouver un climat émotionnel plus harmonieux permet de retrouver son calme et son efficacité professionnels et d'ajuster sa place au sein du groupe professionnel.

Objectif principal : Lutter efficacement contre l'épuisement professionnel

-  Apprendre à reconnaître ses émotions et les apaiser, ne pas se laisser envahir par des situations de stress et apprendre à garder la maîtrise de soi.
-  Se connecter à ses aspirations, ses besoins, mobiliser ses capacités, conscience des ses valeurs et limites. Apprendre à récupérer.
-  Intégrer la récupération dans son quotidien. Reconnaître et dépasser les situations à vécu traumatique (personnelles et professionnelles).

Il est nécessaire de disposer d'un lieu calme, et disposant de chaises en nombre suffisant pour chaque participant et la sophrologue.

Un questionnaire sera remis à l'issue de chaque atelier à chacun des participants qui le renseignera volontairement et de manière anonyme. Ces questionnaires constituent le compte-rendu des ateliers de sophrologie. Les propos tenus par les professionnels lors des ateliers sont confidentiels.