

Pourquoi mettre en place des ateliers de sophrologie au sein de l'entreprise?

L'entreprise en tant qu'organisation est complexe de par ses enjeux, ses opportunités et ses contraintes mais elle est surtout riche **par ses interactions humaines** aux travers de comportements, de différences culturelles, de passerelles entre collectivité et individualité.

Néanmoins les collaborateurs témoignent d'un **un réel besoin de soutien dans leur vie professionnelle, et encore plus dans ces temps incertains**. En même temps que l'entreprise génère le stress, elle prend conscience de **l'importance d'accompagner avec plus de bienveillance** les transitions ou changements afin de favoriser un climat de sécurité.

Les ateliers de sophrologie proposés aux collaborateurs, en collectif ou en individuel peuvent aisément s'inscrire dans un programme d'interventions de professionnels pour un mieux-être au travail en abordant des thèmes autour du sommeil, de la nutrition, de la prévention du stress, l'arrêt du tabac, ou la méditation de pleine conscience, l'équilibre pro-perso, la parentalité, la posture de manager/managé.

Rendre l'univers professionnel acceptable et peut-être même aimable.

Suivre un protocole précis

La séance se pratique debout puis assis ; elle est **guidée par la voix** du sophrologue.

Debout **les exercices pratiqués** sont réalisés pour faire prendre conscience à chacun de son propre corps, d'induire le calme et favoriser la pleine présence à soi.

Assis, le participant, **au bord du sommeil**, contacte des sensations apaisantes, à l'aide de la respiration, des points d'appui de son corps. Il retrouve des souvenirs rassurants (voyages imaginaires ou lieux évocateurs de bien-être) et recontacte l'ensemble de ses 5 sens.

La sophrologie a des impacts positifs:

Elle apporte un soutien lorsque l'on est soumis à des conditions de travail stressantes.

Elle transforme la relation au stress

Elle simplifie le rapport aux autres

Elle contribue à relativiser la vision négative du monde du travail

Elle améliore la qualité de présence

Elle développe la confiance en soi comme elle aide à trouver sa place dans une équipe.