

# ALINE REMOVILLE

## Centre d'Accompagnement de l'Être

Je suis **sophrologue** praticienne depuis **2018**.

J'interviens dans les organisations en prévention santé et sensibilisation aux risques professionnels pour une meilleure qualité de vie au travail.



### Qu'est-ce que la sophrologie ?

C'est une discipline qui fait intervenir le corps et favorise une prise de conscience des ressources afin de les activer dans des situations d'inconfort physique et psychique.

### Pourquoi faire de la sophrologie en entreprise ?

Pour favoriser un temps de pause et de récupération dans le quotidien professionnel et ainsi agir pour mieux préserver sa santé et maintenir un équilibre.

### A qui s'adresse la sophrologie dans ce cadre ?

La sophrologie est particulièrement adaptée au milieu du travail car s'inscrit dans les actions de sensibilisation à la qualité de vie au travail et de prévention santé.

# ALINE REMOVILLE

## Centre d'Accompagnement de l'Être

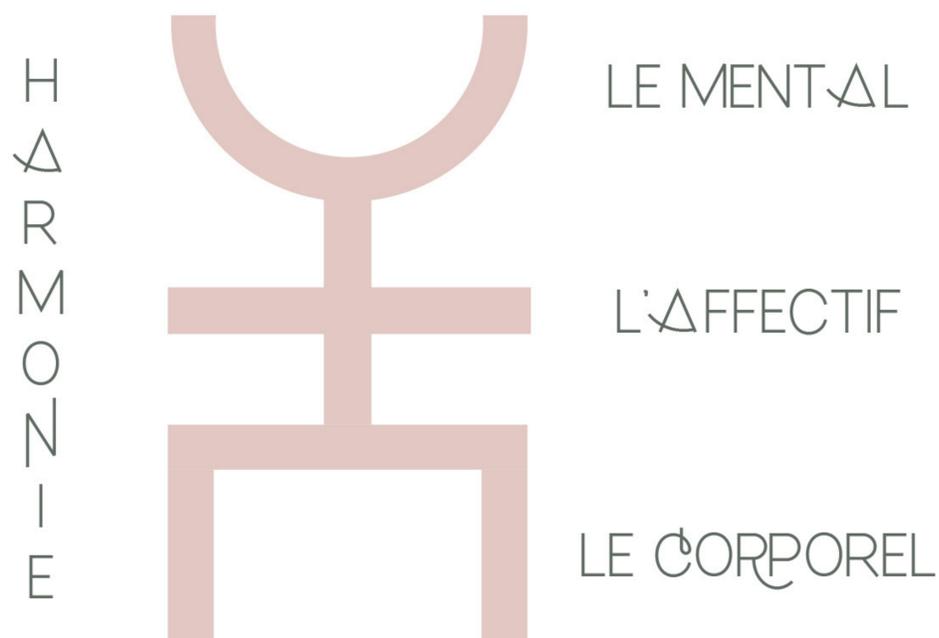
### Quels avantages les organisations trouvent-elle dans la mise en place d'ateliers de sophrologie ?

 D'abord les collaborateurs ressentent les bienfaits dans une pratique régulière :

- Change le rapport au stress,
- Améliore la concentration,
- Permet de prendre du recul,
- Diminue les croyances limitantes, élargit les possibles,
- Renforce la confiance en soi et les capacités,
- Respecte son rythme,
- Favorise l'autonomie avec l'entraînement.

 Les bénéfices pour l'organisation sont nombreux :

- Agit sur la santé mentale,
- Contribue à la diminution de l'absentéisme des équipes,
- Répond aux obligations légales de prévention des risques professionnels,
- Entraîne la cohésion des équipes par une expérience commune,
- Développe la créativité,
- Renforce la qualité d'énergie et la motivation,
- Favorise l'équilibre vie professionnelle-personnelle.



# ALINE REMOVILLE

## Centre d'Accompagnement de l'Être

### Quelles formes prennent les ateliers de pratique de la sophrologie sur le lieu de travail ?

 Ateliers collectifs ouverts à tout le monde  
Pratique d'1h sur la base de 8 séances régulières aux horaires de travail.

 Ateliers thématiques - team building - conférences  
De plusieurs heures à des journées complètes (interventions ou séminaires).  
Élaboration sur mesure pour comprendre les mécanismes, les enjeux et les actions possibles de la sophrologie sur des thèmes identifiés :  
*les troubles du sommeil et de la concentration, les effets du stress sur la santé, la place des émotions et l'ouverture à la créativité, l'écologie de soi, la récupération d'énergie, la motivation et le plaisir dans le travail.*

 Séances individuelles  
Suivi personnalisé pour accompagner un changement ou un déséquilibre ponctuel sur la base de 5 séances par collaborateur.

DEVIS SUR DEMANDE

removillealine@gmail.com ou 06.72.64.80.49

Retrouvez-moi sur mon site [alineremoville.com](http://alineremoville.com)



MERCI ET  
À BIENTÔT