

La Sophrologie dans le monde du Travail

Etre mieux dans sa tête, dans son corps, dans ses performances.

Les risques psychosociaux représentent 20% des pathologies professionnelles

Parce que les **enjeux**, les **responsabilités**, les **échéances**, peuvent être sources de tensions physiques et nerveuses dans le monde professionnel, je vous propose, à travers des séances de groupe spécifiques au sein de votre entreprise, de **mieux préparer** aux réalités et contraintes quotidiennes vos employés et collègues, afin de leur apprendre à **gérer** leur stress et **canaliser** leur énergie.

- **Optimisation de la performance et de la concentration.**
- **Diminution des affections causées par le stress et les troubles psychosociaux (dépressions, burn-out...).**
- **Développement de l'image interne et externe.**
- **Diminution de l'absentéisme, prévention du stress au titre de risque professionnel.**
- **Apaisement des tensions corporelles et/ou relationnelles.**
- **Optimisation de la récupération physique et mentale.**

La sophrologie propose un travail permettant de développer l'énergie juste, ne pas se disperser et aller à l'essentiel. Par une approche ludique, elle offre la possibilité d'améliorer le lien et la confiance envers ses collaborateurs, et de développer la force du groupe, d'une équipe.

La sophrologie est une opportunité pour les salariés et un bénéfice pour les entreprises.
Je vous invite à me contacter afin d'échanger sur vos besoins spécifiques et établir un devis.

Mme MOTTET Noémie
Sophrologue Praticienne

17 avenue Paul Vaillant Couturier
94110 Arcueil

Tel : 06.63.89.47.49
mottet.sophrologue@hotmail.fr

<http://www.noemiemottet-sophrologue.fr>

