

Interventions en entreprise



✦ Pour des intervention de formation:

Joindre l'EVFS;

Ecole Vendéenne de Formation en Sophrologie

Au **09 73 21 45 87**

Ou par mail sur:

contact@ecolesophrologie-85.com

<http://www.ecolesophrologie-85.com>

✦ Pour des séances:

Joindre le

**Cabinet de Sophrologie, psychanalyse et
mouvements oculaires
Valérie Altare**

Par mail:

cab.altare@yahoo.fr

Par téléphone: 06 31 93 79 76

Vers un travail en harmonie

Dans leur rapport concernant la mesure et le suivi des risques psychosociaux au travail, le magistrat P. Nasse et le psychiatre P. Légeron recommandent la sophrologie, entre autres techniques d'équilibre psychocorporelle, pour aider les employés à éviter de rentrer dans le cercle vicieux des risques psychosociaux

Mais encore faut il définir et délimiter les risques psychosociaux:

Le plus récent rapport de l'Observatoire européen des risques de l'Agence européenne de santé et

de sécurité au travail, confirme que les importants changements survenus dans le monde du travail ces dernières décennies ont entraîné l'émergence de risques nouveaux dans le domaine de la sécurité et de la santé au travail : les risques psychosociaux.

A côté des risques physiques, biologiques et chimiques, ils apparaissent comme majeurs.

Ces risques psychosociaux font référence à de nombreuses situations : stress++++,

harcèlement moral, violence, souffrance, suicide, dépression, troubles musculo-squelettiques, burn out, etc.

Les risques psychosociaux posent un ensemble de problèmes divers, complexes et importants du fait du poids de leurs conséquences.

Parce qu'ils se développent à la frontière entre la sphère privée (le psychisme individuel) et la sphère sociale (les collectifs d'individus au travail). Il est donc fondamentale de pouvoir prendre en charge la personne en souffrance dans sa globalité c'est à dire en tenant compte de son histoire et de son vécu.

La Sophrologie, outil efficace et reconnu, présente plusieurs objectifs: curatif, prévention, psychopédagogique.. elle n'a pas qu'un rôle curatif pour répondre à une situation de stress. Elle permet aussi d'apporter des outils particuliers sur la connaissance de soi, de son potentiel....De plus, en complément des outils et du développement relatif au savoir-faire de vos collaborateurs, la sophrologie ouvre le champ du savoir-être.

Par des techniques faciles d'apprentissage et utilisables dans la vie professionnelle, elle va les aider à développer : La confiance en soi, La motivation, La créativité...

Bien-être au travail : le bien être au travail signifie

Être épanoui dans son travail, pouvoir se réaliser, être reconnu, être respecté

Le bien-être au travail et l'équilibre entre la sphère professionnelle et la sphère privée sont des attentes chaque jour plus importantes pour les collaborateurs de l'entreprise.

La mise en place d'atelier de sophrologie représente LA solution pour améliorer de façon notable le rendement et l'atmosphère psychologique au travail; ces ateliers peuvent prendre de nombreuses formes au sein même de l'entreprise (ateliers de groupe sur la pause du midi, séances individuelles, formations ciblées), comme en dehors : participation aux ateliers, séances individuelles.

Proposée comme un service, une pause sophro proposée à vos équipes contribue à la sensation de bien-être au travail et constitue une véritable marque d'attention de la part de l'employeur; un employé reconnu et choyé est un employé qui donnera de sa force de travail en meilleure qualité e sur la durée.

Petit rappel économique à toutes fins utiles:

Le coût croissant du stress au travail

« En France, le coût social du stress (dépenses liées aux soins, à l'absentéisme, aux cessations d'activité et aux décès prématurés) se situait en 2007 entre 2 et 3 milliards d'euros. » Etude INRS et Arts et Métiers ParisTech.

« Les chiffres du coût social des TMS (troubles musculo-squelettiques) donnent également le vertige. En 2010, on a recensé 43241 TMS, soit 85 % des maladies professionnelles reconnues par la CPAM. Le coût moyen direct par salarié pour les entreprises (payé par la cotisation AT/MP) avoisinait les 21 000 €, pour une perte cumulée de 9,7 millions de journées de travail. » CNAMTS 2010.

« Un euro investi dans la prévention, c'est 13 euros de bénéfice en plus par salarié dans les cinq ans. » Extraits de La Tribune. Bruno Colin 24/03/2015.

La sophrologie ne présente **que des avantages pour l'entreprise**, en effet pour mener des séances de sophrologie nous avons besoin uniquement d'une salle au calme, de chaises et de caler entre 1h et 1h30 de séance et ce à raison d'une fois par semaine (pour avoir des résultats rapides).

Une séance en sophrologie comporte 4 grandes phases

1) **Un temps d'échange** en début de séance, c'est à dire une anamnèse, ou un partage sur les bénéfices ressentis durant la semaine écoulée.

2) **Un temps de présentation, d'explication**: Le sophrologue vous présente la séance, les exercices qui vont être réalisés et leur intérêt dans le cadre de l'objectif fixé ensemble (selon votre demande et suite à votre partage).

3) **Un temps de pratique**: Guidance de techniques statiques et dynamiques.

4) **Un temps d'échange post-séance**: Ce moment permet de verbaliser sur le vécu de l'exercice et d'en augmenter ainsi son vécu.

