

QUI SUIS-JE ?



Docteur en Pharmacie, j'ai travaillé pendant près de 15 ans dans la recherche et le développement.

Au sein d'une unité INSERM d'abord, puis dans un grand laboratoire pharmaceutique et enfin dans une société de biotechnologies lyonnaise.

Puis, persuadée que le lien entre notre corps et notre mental joue un rôle primordial dans notre bien-être, **j'ai décidé d'aborder la santé sous un aspect différent et complémentaire.**

Je suis aujourd'hui **sophrologue certifiée** formée à l'Institut de Formation à la Sophrologie (IFS), et **spécialisée dans l'accompagnement des entreprises** à l'Ecole de Pratiques Sophrologiques, de Santé Intégrative et Complémentaires (EPSSIC).

POURQUOI L'ENTREPRISE?

Parce que **je connais cet environnement** dans lequel j'ai longtemps travaillé et les besoins que rencontrent les salariés, les managers et les dirigeants.

Parce que je suis convaincue que **le bien-être au travail est primordial pour un bon équilibre de vie.**

Parce que j'ai à cœur de venir **proposer mes services sur le lieu de travail, en m'adaptant aux besoins et aux contraintes de chacun.e.**

www.scommesophro.fr

 6 rue de la Poste
69340 Francheville

 sandrine@scommesophro.fr

 06 19 60 88 92

S comme Sophro, EURL
N° SIRET 91495432900016, N°RCS Lyon B 914 957 329



Sandrine Perrimond-Dauchy

Sophrologue certifiée

Intervenante en gestion du stress au travail

Interventions en Entreprise



La gestion du stress, l'adaptation au changement, la capacité de prise de recul ou encore la confiance en soi sont des ingrédients indispensables au **bien-être au travail.**

Si seulement c'était facile...

Heureusement tout cela se comprend, s'apprend, se développe et se stimule.

J'aide chaque acteur de l'entreprise (salariés, managers, dirigeants) à le faire.

Séances de Sophrologie

Collectives ou Individuelles

La sophrologie en quelques mots

- **Méthode douce et non tactile**, basée sur le principe du lien indissociable entre le corps et le mental
- Des **exercices simples** basés sur la **respiration**, le **relâchement musculaire**, la **concentration** et la **visualisation positive**.
- Permet à chacun d'**identifier ses propres ressources** et à intégrer des **outils concrets de mieux-être, applicables au quotidien**.

Applications en entreprise

Les thématiques abordées s'adaptent aux besoins de chaque entreprise.

Voici quelques exemples:

- Faciliter la **détente physique et mentale**
- Mieux **gérer le stress**
- Gérer plus facilement les **émotions**
- Faciliter la **prise de recul**
- Renforcer la **concentration** et la **motivation**
- Stimuler la **confiance en soi**
- Développer l'**estime de soi**
- Renforcer l'**adaptabilité**

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Selon l'Organisation Mondiale pour la Santé
"La santé mentale est un état de bien-être mental qui permet à chacun de faire face au stress de la vie, de réaliser son potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à sa communauté"

La protection de la santé mentale au travail est devenue l'un des enjeux majeurs de l'OMS qui a émis une série de recommandations parmi lesquelles la mise en place d'interventions destinées à chaque travailleur (dirigeant, manager, salarié) visant à renforcer les compétences de chacun en matière de gestion du stress.

MES PROPOSITIONS D'INTERVENTION

Séances de Sophrologie

Séance de 45 min à 1h

Séances collectives
15 pers. maximum

Possibilité de séances individuelles

Ateliers Gestion du Stress

1h30 par atelier

Séances collectives
10 pers. maximum

Possibilité de proposer plusieurs ateliers sur des 1/2 journées

TARIFS

Contactez-moi pour un devis sur-mesure

Ateliers "Amélioration de la gestion du Stress au Travail"

Des ateliers successifs combinant:

- **Apports théoriques**
- **Mises en application pratique** (jeux de rôles, questionnaires...)
- Utilisation d'outils de **sophrologie**

Etapes

Objectifs

01

Définir sa propre notion du bien-être au travail et fixer son cap personnel

02

Comprendre le stress, connaître son rapport au stress, identifier ses agents stresseurs

03

Identifier son "Niveau Optimal de Stress"

04

Apprendre à utiliser des outils de sophrologie pour limiter les conséquences néfastes du stress

05

Devenir acteur face au stress grâce à la communication assertive, non-verbale et verbale

06

Mieux gérer son stress pour préserver l'équilibre de vie professionnelle/ personnelle

07

Prendre conscience que chacun est acteur de son bien-être au travail