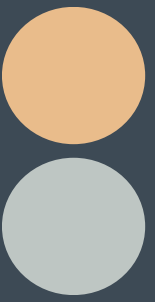


Prévention et Gestion du Stress en Entreprise

Sandrine PERRIMOND

Intervenante en gestion du stress au travail et Sophrologue certifiée



Prévention des Risques Psychosociaux et Montée en Compétences Psychosociales

L'amélioration du bien-être au travail est devenue un enjeu majeur au sein des entreprises, étant désormais un élément clé de la **prévention des risques psychosociaux**.

Une meilleure gestion du stress pour prévenir absentéisme, diminution d'efficacité et démotivation.

Cette démarche préventive nécessite notamment le **renforcement des compétences psychosociales** pour une **meilleure gestion du stress**, considéré comme un point d'entrée vers de nombreux autres troubles tels que l'anxiété, le burn-out ou la dépression.

Au sein de l'entreprise le stress est une cause d'absence, de diminution d'efficacité, ou encore de difficultés au sein des équipes.

La capacité de chacun à mieux gérer le stress au quotidien favorise l'installation d'un **environnement de travail apaisé** et contribue à l'**amélioration du bien-être et de la performance au travail**.

J'accompagne chaque acteur de l'entreprise (salariés, managers, dirigeants) dans cette **montée en compétences psychosociales**.

Mes Accompagnements : par Qui et Pourquoi?

Docteur en Pharmacie, avec près de 15 ans d'expérience en recherche et développement pharmaceutique, je suis aujourd'hui **sophrologue certifiée** (certification de niveau 5 inscrite au répertoire RNCP), **spécialisée dans la gestion du stress en entreprise** (spécialisation "Intervenant bien-être en entreprise" à l'EPSSIC).

Pourquoi intervenir en entreprise ?

- Parce que je connais cet environnement dans lequel j'ai longtemps travaillé.
- Parce que le bien-être au travail est primordial pour un bon équilibre de vie.
- Parce que je m'adapte aux besoins et contraintes de chaque entreprise.



Deux choix d'interventions adaptées à votre entreprise

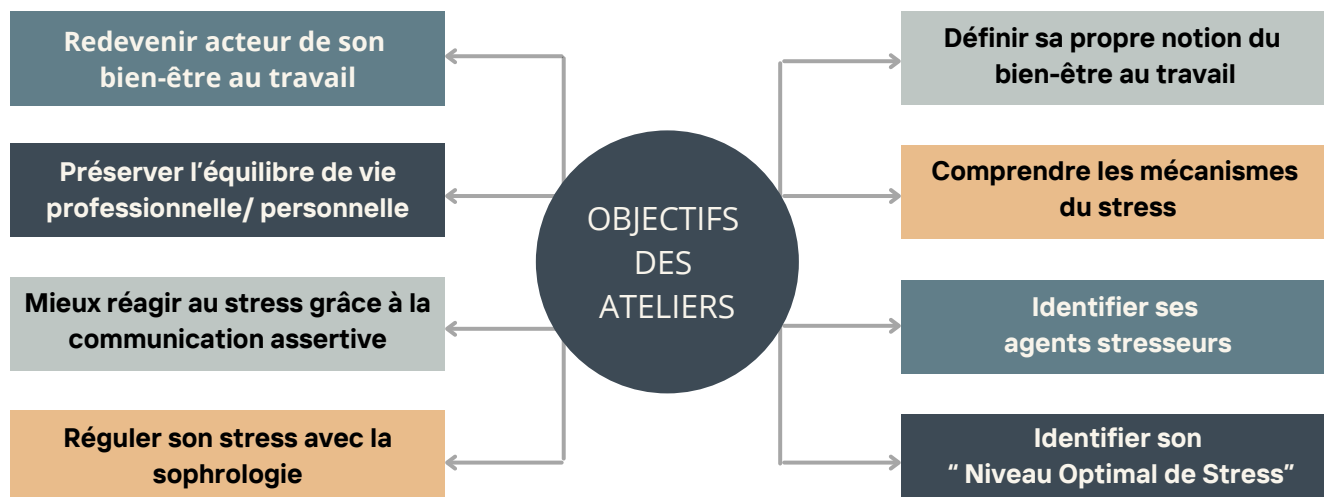
Ateliers de Gestion du Stress au Travail

Complets, collaboratifs, dynamiques et adaptés à vos besoins

Ces ateliers combinent :

- Apports théoriques
- Utilisation concrète des compétences acquises (jeux de rôles, questionnaires...)
- Pratique d'exercices de sophrologie

Objectif: La montée en compétences psychosociales de chaque acteur de l'entreprise



Séances de Sophrologie - Collectives ou Individuelles

La sophrologie est une méthode douce et non tactile basée sur le lien entre le corps et le mental. Elle se pratique au travers d'exercices de respiration, de relâchement musculaire, de concentration et de visualisation positive.

Exemples d'applications en entreprise

- Faciliter la détente physique et mentale
- Mieux gérer le stress et les émotions
- Faciliter la prise de recul et renforcer la concentration
- Stimuler la confiance en soi

Organisation

- Séances de 45 minutes à 1 heure
- 15 participants maximum
- Possibilités de séances individuelles

Phases de mise en place et d'interventions

- **Phase d'évaluation des besoins :** Rencontre pour définir vos besoins spécifiques et planifier les ateliers de gestion du stress et/ou des séances de sophrologie.
- **Phase d'intervention au sein de l'entreprise :** La durée et le nombre d'ateliers et/ou séances seront adaptés aux besoins de votre entreprise.
- **Phase de bilan :** Évaluation de l'impact des ateliers et/ou des séances.

Tarifs et Contact

Pour plus d'informations ou pour organiser une première rencontre et établir un devis sur-mesure contactez-moi :

Sandrine Perrimond - 06 19 60 88 92 - sandrine@scommesophro.fr - www.scommesophro.fr

EURL S COMME SOPHRO - SIRET 91495732900016 - 6 rue de la Poste 69340 Francheville

