



La sophrologie en entreprise

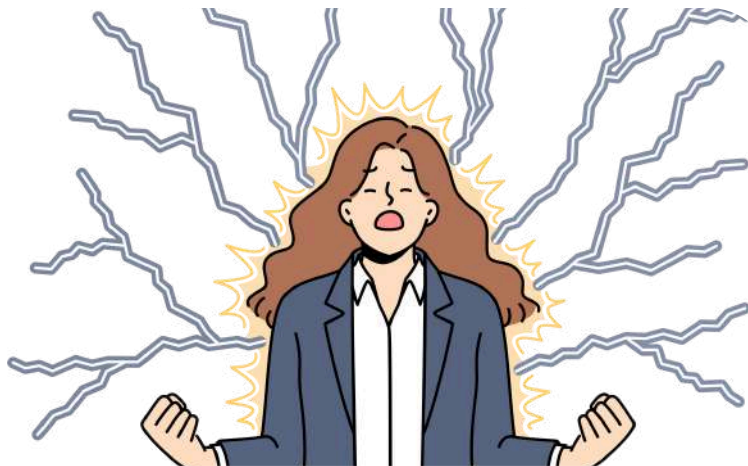
Allier la
performance de
l'organisation,
au bien-être de
vos salariés



La sophrologie, un levier de performance

*90% des salariés interrogés estiment qu'il est crucial que leur entreprise leur permette de donner du sens au travail
(Selon une enquête IPSOS de 2022)*

Les conséquences de la perte de sens au travail



- *augmentation de l'absentéisme ;*
- *augmentation du turnover ;*
- *risque de dépression et d'anxiété ;*
- *burn-out, bore-out, brown-out ;*
- *baisse de productivité ;*
- *baisse d'implication ;*
- *changements d'humeur et de comportements ;*
- *désintéressement pour la vie professionnelle*

La sophrologie pour donner du sens au travail et ainsi soutenir la performance et l'engagement

Par la pratique de techniques simples (respirations, mobilisations musculaires, visualisations), la sophrologie vise à mobiliser de façon positive nos capacités, nos ressources et nos valeurs, afin d'être acteur de notre devenir et améliorer notre bien-être au quotidien.



Comment pratiquer la sophrologie en entreprise ?



La sophrologie s'adapte à beaucoup de formats et se pratique :

- De façon individuelle ou collective
- Dans le cadre d'ateliers d'1h, de formations
- Lors de team-building, de séminaires, de démarches QVCT, ou sur le poste de travail



Les avantages

Pour l'entreprise

- Améliorer la cohésion d'équipe
- Libérer les potentiels
- Améliorer la gestion du temps et des priorités
- Améliorer la prise de décision
- Améliorer la performance individuelle et collective

Pour les collaborateurs

- Se préparer à des événements (entretiens, réunions, prise de parole en public),
- Comprendre et gérer les agents stressés,
- Améliorer ses capacités d'attention, de concentration, de créativité,
- Stimuler et emmagasiner le positif,
- Travailler la confiance en soi



dorotheedelannoysophrologue@gmail.com



06.11.14.52.36



Mobile sur toute la France

A propos de Dorothée :

Issue du monde de l'entreprise, je suis sophrologue et formatrice depuis plus de 20 ans. J'interviens aussi bien auprès de salariés confirmés que de jeunes en alternance.



Mes formations :

- **Sophrologue relationnelle (certifiée RNCP) et diplômée de l'école Zuili d'Avignon**
- **DU de formateur de l'université d'Avignon**

" Je construis des programmes personnalisés et adaptés à vos besoins et à ceux des participants afin qu'ils repartent avec des outils simples et facilement utilisables dans leur quotidien "