Gagnez en efficacité avec la sophrologie

Prévention des risques psycho-sociaux







5 avenue de la Forêt - 35340 Liffré

06 87 56 05 90

valerie@libredetre.com

www.libredetre.com

SIRET: 78896698400015





Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

La sophrologie dans le monde de l'entreprise aide à prévenir les risques psycho-sociaux. Elle installe un climat de travail serein et permet aux collaborateurs de gagner en efficacité.

Sophrologie:

Cette discipline scientifique est basée sur des techniques simples de relaxation dynamique permet aux collaborateurs d'apprendre à :

- Se détendre
- · Gérer leurs émotions
- · Libérer les tensions
- · Gagner en performance

PRÉSENTATION DU FORMATEU

Ingénieur de formation, je connais bien le monde de l'entreprise. Les problématiques de salariés, leurs soucis de performance, leur stress, me sont familières. Au travers de la sophrologie, je vous propose des outils pour permettre au collaborateur de s'épanouir au travail.



Diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes. Plus de 15 ans d'expérience d'animations de groupe. Directrice formation au sein de la Croix-Rouge française pendant plus de 10 ans.

Formules groupes

Découverte (2,5 heures) :

Introduction à la sophrologie, aux facteurs générateurs et réducteurs de stress. Cas pratiques courts pour un public débutant.

Groupe: 10 personnes maximum.

Sérénité et efficacité au travail (25h en 12 séances) :

Large panel des techniques de sophrologie ; gestion des émotions, des tensions ; apprentissage de la détente.

Amener les personnes à la libération de leurs tensions et l'accroissement de leurs perfomances.

Groupe: 10 personnes maximum.

Mieux vivre le changement (24h en 12 séances) :

Panel des principales techniques de sophrologie ; apports sur les facteurs générateurs et réducteurs de stress ; gestion de émotions, des tensions ; apprentissage de la détente.

Amener les personnes à traverser avec sérénité une période de restructuration professionnelle ou personnelle.

Groupe: 10 personnes maximum.

Sophrologie hebdo (30 séances de 1h) :

Cours hebdomadaire de sophrologie. Apprentissage des relaxations dynamiques.

Amener les personnes à devenir autonomes dans la pratique de la sophrologie.

Groupe: 15 personnes maximum.

Tarif groupes intra-entreprise : 200€ HT/heure*

Formule Individuelle

Forfait 50 à 500 séances :

En individuel, sont abordés des problématiques spécifiques (gestion d'un stress particulier). Chaque séance permet d'avancer dans la résolution du stress.

Généralement, 10 séances sont nécessaires.

Tarif individuel: 100€ HT/heure*

* indemnité déplacement non inclusi