

Le cadre du stage

- Les séances sont destinées à un groupe de 8 à 10 personnes.
- La fréquence est hebdomadaire.
- La durée du stage est de 15 heures (durée des séances : une heure).
- Les horaires sont au choix de l'entreprise.
- Les séances sont enregistrées (audio).
- Une convention tripartite est établie avant le commencement du stage.

Contact : sylvie.gwinner1@gmail.com 06.15.97.48.96
Etablissement de formation : IFSM5 55, rue de l'ancienne Ecole Normale d'Instituteurs 87000 Limoges

La sophrologie

en entreprise

Comment ?

Simple à mettre en place, elle ne nécessite pas d'infrastructure, de matériel, de tenue particulière. La sophrologie se pratique en séance individuelle ou en séances de groupe, assis ou debout.

Elle permet notamment d'améliorer :

- La gestion de l'anxiété et des émotions
- Les capacités de concentration
- La confiance en soi
- La préparation aux événements professionnels (réunions, entretiens ...)

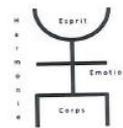
Le stress au travail

A tous les échelons, le monde professionnel est touché. Il affecte autant la santé psychique que physique.

Bon stress ? Mauvais stress ?

Il n'y a scientifiquement ni bon, ni mauvais stress mais un phénomène d'adaptation du corps rendu nécessaire par l'environnement. Il convient cependant de différencier le « stress aigu » du « stress chronique » qui ont des effets différents sur la santé.

L'état de **stress aigu** correspond aux réactions de l'organisme face à une menace ou un enjeu ponctuel (prise de parole, changement de fonction ...) Quand la situation prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent. L'état de **stress chronique** est une réponse du corps à une situation qui s'installe dans la durée. Le **stress chronique** a toujours des effets néfastes sur la santé.



La sophrologie propose une méthode de relaxation globale, physique et mentale pour apprendre à bien respirer, à détendre le corps, à éliminer les tensions musculaires et à relâcher le mental.

La pratique de gestes physiques simples, d'exercices de respiration consciente, de techniques de relaxation, permet d'arriver à reconnaître les tensions, les sources de stress pour les gérer plus efficacement.

La Sophrologie ! Pour qui ?

La sophrologie s'inscrit dans une démarche volontaire et s'adresse à tous les acteurs de l'entreprise, ouvriers, employés, cadres, dirigeants, individuellement ou en groupe, ponctuellement ou régulièrement, dans le cadre de la préparation à un événement ou en travail de fond.

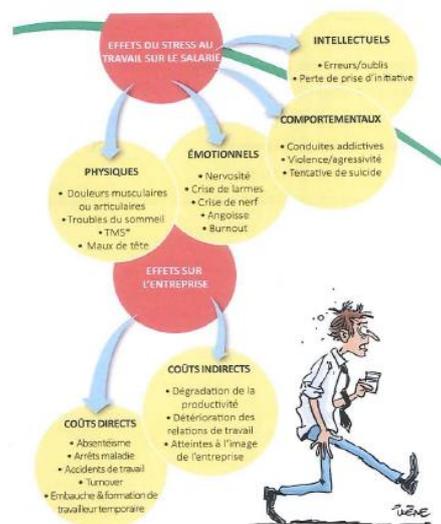
Pourquoi ?

L'accélération des exigences de la vie professionnelle sollicite de plus en plus souvent les facultés d'adaptation des salariés. Les moments difficiles à surmonter provoquent stress, angoisse, fatigue, troubles divers, physiques et psychiques.

La sophrologie contribue – pour reprendre les termes de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail pour définir le stress – à rétablir un meilleur équilibre entre la perception qu'une personne a de ses ressources et celle qu'elle a des contraintes de son environnement.

La sophrologie

en entreprise



* Les troubles musculo-squelettiques (TMS) regroupent une quarantaine de maladies qui affectent les muscles, les tendons ainsi que les nerfs des membres et de la colonne vertébrale.