

Marie JOB Sophrologue Hypnothérapeute

Gestion du stress

Gestion des émotions

Sommeil

Relaxation



**DÉVELOPPEZ LEUR
POTENTIEL**

LA SOPHROLOGIE EN QUELQUES MOTS

Mise au point en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée.

Elle assure une détente physique et psychique propice à la gestion du stress à l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou de la créativité.

Dans leur rapport sur la détermination, la mesure et le suivi des risques psychosociaux au travail, remis au Ministre du Travail, le magistrat P. Nasse et le psychiatre P. Légeron recommandent la sophrologie pour aider les employés à : *« gérer plus efficacement les exigences et contraintes du travail en améliorant leurs stratégies d'adaptation aux sources de stress, en renforçant leur résistance au stress ou en soulageant les symptômes associés au stress. »*



Marie JOB

Sophrologue formée à l'Institut de Formation à la Sophrologie
Diplôme inscrit au RNCP

Formée à l'hypnose Ericksonienne par Aline Bartoli

POURQUOI FAIRE APPEL À UNE SOPHROLOGUE ?

J'adapte un programme bien-être et/ou santé en fonction de la taille de la structure, des besoins, de la fréquence de la demande. Mes propositions reposent sur des méthodes dont les bénéfices sont prouvés grâce à des exercices sur-mesure au sein même de l'entreprise.

DEVENIR ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE

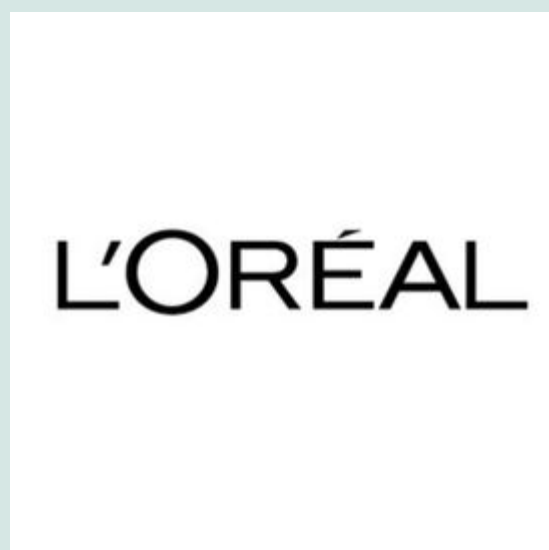
52 % des salariés ont peur d'aller travailler le lundi matin.

Le stress est à l'origine de 50 à 60% des arrêts de travail (1)

Il a des conséquences en terme de souffrances et de préjudices pour la santé qui touchent et désorganisent l'entreprise dans son ensemble.

Et si prendre la situation en main et de contribuer au bien-être au sein de l'entreprise devenait une force ?

ILS ME FONT CONFIANCE



(1) European depression association

LES PRESTATIONS *



ATELIER

.....

Objectif :

Acquérir des connaissances et des techniques utilisables en entreprise.

Durée : à partir de 4 h

Ces prestations de formations, par cycles de 4 h permettent d'aborder des sujets essentiels : gérer son stress ou ses émotions, devenir acteur de son bien-être en entreprise, la confiance en soi...

Ces prestations comportent un volet théorique, qui synthétise les informations essentielles sur le sujet, mais surtout un volet pratique destiné à l'acquisition de techniques au travers d'exercices.



SÉANCE DE RELAXATION

.....

Objectif :

Offrir à l'ensemble du personnel une véritable pause bien-être.

Durée : 1 h de façon régulière

Offrir une heure de relaxation, à espace régulier, à tous ceux qui le souhaite, représente un véritable signe de reconnaissance vis à vis de vos collaborateurs.

Avec ce type de prestations, vous offrez l'occasion de devenir acteur de son bien-être.

Organisée sur la pause méridienne, en début ou en fin de journée est toujours très appréciée, cette attention est toujours très appréciée.

**tarifs sur demande*