

Interventions entreprises, organisations, associations...

« Ce qui marque le plus les gens c'est la rapidité avec laquelle ils se sentent mieux après une séance de sophrologie »

Notre lieu de travail est aussi un lieu de vie...Travaillons ensemble pour y être bien, mieux.

« Si j'accepte que les choses peuvent être autrement alors je pourrai évoluer »

Si le bien-être, l'épanouissement personnel ET la performance, l'efficacité pouvaient s'enrichir MUTUELLEMENT...



INFORMER ET FORMER POUR AIDER CHACUN(E) A VALORISER SES RESSOURCES POUR UN BIEN ETRE INDIVIDUEL VERS UNE PERFORMANCE COLLECTIVE.

Formules pour un accompagnement individuel ou en collectif

- **Un premier pas...un temps de sensibilisation** : Temps de pratique 1/4h à 30minutes, des échanges
- **Temps d'information** : 1 à 2h pour le début d'une démarche, des échanges, une expérience pratique parfois.
- **Ateliers d'initiation** : 2 à 3h sur un thème de l'apport théorique et surtout de la pratique.
- **Interventions courtes et répétées** 1 à 2 heures /semaine sur plusieurs mois suivies d'un bilan fin d'intervention
- **3 à 4 demi-journées de formation** et bilan d'intervention

Bilan fin d'intervention : Il est proposé au moins 4 mois après la fin des interventions. C'est un temps pour échanger sur les actions concrètes et régulières des participants et pour ajuster à la réalité du terrain après des mois d'expérience.

NOS + : Des temps courts et répétés, de la pratique basée sur l'outil sophrologie, des techniques de communication, de gestion d'équipe...une approche corporelle, mentale et émotionnelle pour se mettre ou se remettre en « mouvements ».

Contactez-nous pour une proposition sur mesure

Après écoute de vos besoins, nous décidons ensemble de la ou des formules les mieux adaptées pour les participants et pour la structure.

Continuer à dynamiser vos équipes quand tout va bien, mieux réguler le stress, préparer ou faire face aux changements...

Anticiper, ajuster, activer, rebondir, avancer...