

Nathalie d'Addio
Sophrologie

La sophrologie en entreprise

'Une méthode efficace adaptée et adaptable à l'Entreprise'





Pourquoi la sophrologie en entreprise ?

La sophrologie est différente de tous les autres moyens de développement personnel et de perfectionnement qui ont été mis en place jusqu'à présent dans les entreprises :

- C'est une méthode centrée sur la personne qui va permettre à chaque individu de développer ses potentiels, ses capacités pour mieux s'adapter, agir mais aussi être plus serein et plus efficace dans sa vie personnelle et professionnelle.
- C'est avant tout une pratique qui comprend un ensemble de techniques et de méthodes psychocorporelles. Les exercices proposés sont simples et concrets et s'appuient sur :
 - La respiration
 - La relaxation
 - Les mouvements du corps
 - La visualisation
 - La concentration
- C'est une méthode adaptée et adaptable à l'entreprise :
 - S'adapte au lieu, aux postures, aux vêtements de travail
 - Adaptable aux attentes de l'entreprise



Qui suis-je ?

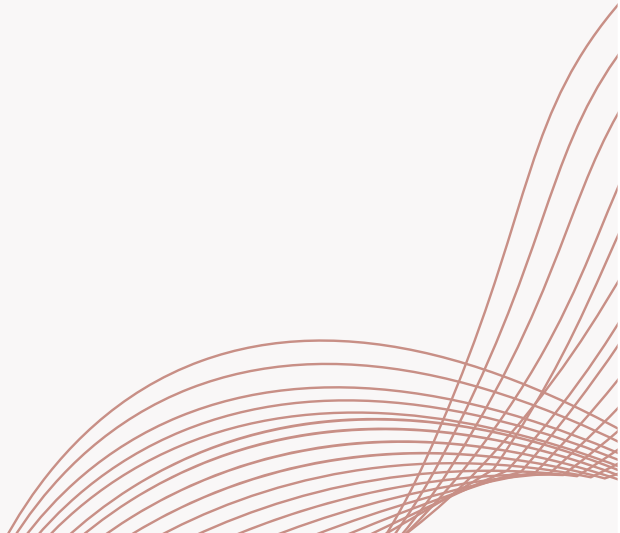
Sophrologue diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier, spécialisée en entreprise.

Formation certifiée FEPS – Titre inscrit au RNCP reconnu de niveau III.

Membre de la chambre des syndicats des sophrologies indépendants .

J'interviens en entreprise sur des sujets liés à la santé, à la qualité de vie et au bien-être au travail. Mes domaines d'interventions sont donc en relation avec la prévention des risques psycho-sociaux (RPS) et l'amélioration de la qualité de vie au travail (QVT).

Voici quelques propositions d'intervention :

- Gestion du stress, des émotions
 - Adaptation au changement
 - Optimiser la performance
 - Prévenir les TMS
 - Cohésion d'équipe
- 



Les bénéfices pour l'entreprise

- Diminution de l'absentéisme
- Amélioration du climat social
- Meilleure adaptation aux changements
- Meilleure efficacité des collaborateurs
- Application de la législation en matière de RPS
- Meilleure image, marque employeur

Les bénéfices pour les collaborateurs

- Accéder à la relaxation physique et psychique
- Savoir gérer le stress, les émotions
- Mieux dormir, mieux récupérer
- Reprendre du tonus physique et mental
- Retrouver confiance en soi
- Changer ses comportements négatifs, stimuler le positif
- Développer ses capacités (concentration, mémoire, prise de parole, créativité...)
- Mieux gérer les émotions, l'agressivité et les conflits
- Renforcer la motivation
- S'adapter aux changements, aux contraintes et aux imprévus.

Formats d'interventions proposés

(prix à titre indicatif, frais de déplacement et support inclus)


Formats	Prix HT	Durée
Cours de groupe	180€ à 250€	La séance (diagnostic, préparation et plan d'action inclus)
Ateliers QVT, Santé ou Bien être au travail	400€	L'atelier
Formation sur un thème précis	1 000€ à 1500€	La journée selon les effectifs et les contraintes.
Séance individuelle	65€	La séance





Nathalie d'Addio

Sophrologie

 +33 (0)7 77 26 62 27

 contact@nathaliedaddiosophrologie.fr

 www.nathaliedaddiosophrologie.fr

Nathalie D'Addio Sophrologie
112 chemin de la Bastide
83560 VINON-SUR-VERDON
N° SIRET: 89408620600014