

# SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE



## Mieux-être et Performance

Un choix stratégique de l'entreprise en Santé !

Consultante QVCT certifiée Afnor

Sophrologue du travail

**Le Cabinet Solutions QVT** est spécialisé dans l'accompagnement du bien-être au travail des collaborateurs, des Managers, des DRH et des Dirigeants de tout secteur d'activité, dans tout type d'organisation (entreprises, collectivités publiques, associations, organismes de formation...)

Notre offre de service s'adresse aux employeurs attentifs à la participation des collaborateurs dans **le vivre ensemble en entreprise** qui s'exprime par la Qualité de Vie et les Conditions de Travail.

#### NOTRE MISSION : VOUS ACCOMPAGNER

- Nous organisons **des journées dédiées au bien-être et à la santé**.
- Nous organisons **des ateliers thématiques** (communication, gestion du stress, leadership, prise de parole en public...)
- Nous contribuons à votre **plan d'action prévention des RPS et TMS**.
- Nous **accompagnons votre stratégie QVT selon le référentiel Entreprise en Santé reconnu par l'AFNOR** en lien avec le contenu de votre **DUERP** (document unique d'évaluation des risques professionnels obligatoire dès le premier salarié).



Un de nos outils agile et accessible de prévention des risques psychosociaux :

## La sophrologie !

Pour agir au plus près de vos préoccupations, nous mettons à disposition différents profils de sophrologues complémentaires pour les interventions selon vos contraintes et attentes.

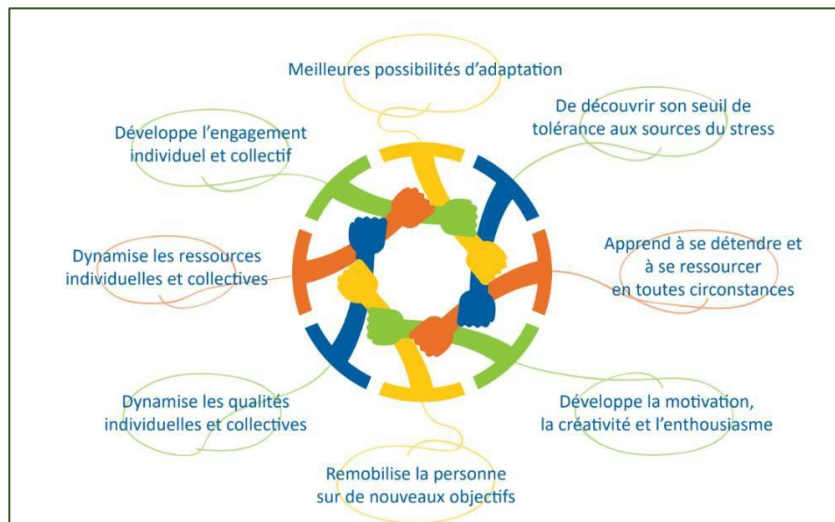
Nos compétences nous permettent d'intervenir en prévention primaire, secondaire et tertiaire, selon vos priorités identifiées.



**Formés et certifiés en sophrologie dédiée aux réalités et contraintes professionnelles,** nous nous appuyons sur nos compétences et 20 ans d'expériences en management en entreprise et dans le médico-social, depuis 2017 en coaching et en accompagnement thérapeutique.

### NOTRE MISSION : VOUS SOUTENIR

Nous accompagnons les employeurs engagés dans l'amélioration des conditions de travail de leurs collaborateurs qui souhaite s'inscrire dans une **démarche durable** **Entreprise en santé.**



**Si vous souhaitez associer performance individuelle et performance collective,  
Si vous souhaitez optimiser la gestion des ressources humaines pour améliorer  
votre l'offre d'accompagnement,**

La Sophrologie est idéalement associée à une démarche préventive des Risques Psychosociaux et de Santé au travail :

- Pour réduire (stress, violence au travail, agressivité verbale, épuisement professionnel, addictions, etc...) ainsi que les troubles musculosquelettiques.
- Pour améliorer, la concentration, la récupération, les relations entre collaborateurs, la confiance en soi, la prise de recul, la coopération, l'autonomie, l'assertivité...



**Un constat : 64 %** des salariés français subissent un stress régulier au travail, un chiffre en augmentation de 9 points par rapport à la période pré-pandémique. C'est ce que révèle l'enquête «People at Work 2022 : l'étude Workforce View» d'ADP, spécialiste des solutions de Ressources Humaines.



**Le stress est le premier facteur de mal-être chez les professionnels**

La réalité économique exige de plus en plus de **travailler dans des contraintes de temps, des contraintes d'adaptation** permanentes...

A ces contraintes, nous rajoutons tous des contraintes personnelles variables qui fragilisent la disponibilité des collaborateurs (longs trajets,

maladie d'un proche, deuil, divorce, organisation familiale complexe...

**Le besoin observé :** Disposer d'un espace de relaxation, de respiration et de récupération pour maintenir et développer un niveau d'énergie efficient.

Un levier d'action simple et accessible pour améliorer la QVT.



**STRUCTURER UN PLAN D'ACTION RH en intégrant la SOPHROLOGIE**



**Vous appuyer sur l'expertise d'une consultante pour améliorer le dialogue social.**

# LA SOPHROLOGIE, C'EST QUOI ?

La Sophrologie (du grec sôs, harmonieux, phen, l'esprit et logos, la science) est littéralement la « **science de l'esprit en harmonie** ».

Créée par un neuropsychiatre Alfonso Caycedo dans les années 1960 qui s'alertait du mal-être observé dans la société et des conséquences sur la santé mentale traitée avec des moyens jugés trop invasifs.

**Elle vise encore plus aujourd'hui à améliorer les capacités d'agir en autonomie et en conscience pour préserver notre santé en évitant la surmédication.**

C'est une méthode psycho-corporelle qui **agit à la fois sur le corps et le mental** en approche globale pour libérer les tensions physiques, mentales et émotionnelles grâce à l'écoute et à la prise de conscience de nos propres ressentis et de nos propres habitudes réflexes. C'est un état de conscience modifiée qui permet une attention particulière.

La sophrologie permet d'améliorer notre posture face aux événements, de remédier aux comportements délétères pour notre santé et notre relationnel, et de développer de nouvelles capacités.

**Les bénéfices apportent du confort de vie et de la performance individuelle.** L'entreprise bénéficie donc de l'addition de ces savoir-être...

Les séances de sophrologie combinent des exercices de respiration, de décontraction musculaire et d'imagerie mentale (ou visualisation) et visent un objectif spécifique sur chaque séance (sommeil, stress, confiance en soi, douleurs musculosquelettiques, fatigue...) L'objectif est de devenir autonome et d'apprendre à s'auto-réguler pour faire face aux aléas du quotidien et pour apprendre à exprimer ses propres limites.



**NB : LA SOPHROLOGIE NE SE SUBSTITUE PAS A UN AVIS MÉDICAL**

## En synthèse :

Les bénéfices de la Sophrologie en entreprise,

La Sophrologie est un **outil de prévention agissant sur les troubles portant atteinte à la santé des travailleurs, et donc de ce fait elle est bénéfique à la santé de l'organisation.**

Pour l'employeur : Elle contribue à impliquer les collaborateurs en développant leur responsabilisation et vient donc en prévention de l'absentéisme, des accidents du travail, des longs arrêts maladie et bien entendu du burn-out... C'est un outil d'action sur les RPS et TMS mais également de **fidélisation et d'attractivité.**

Les séances peuvent s'organiser par thématique, par métier... **Elles s'adaptent à vos contraintes** et ne nécessite ni tenue vestimentaire, ni matériel spécifique (Ce qui est nécessaire : salle chauffée, des chaises et un tableau idéalement).

Pour les collaborateurs : S'approprier de nouveaux outils pour réguler leurs émotions, leur niveau de fatigue, leur charge mentale, le niveau de stress... **Cela contribue à apprécier l'implication de l'employeur dans des actions mieux-être des collaborateurs** en reconnaissant les contraintes du travail (travail posté, horaires décalés, télétravail, poste sédentaire, surcharge d'activité...).

Les séances de Sophrologie permettent aux salariés de se sentir considérés et d'avoir plaisir à s'investir dans l'œuvre commune.

L'investissement de l'employeur dans la QVT véhicule une image positive et améliore la marque employeur sur le territoire de l'entreprise.



LA SOPHROLOGIE, UN BÉNÉFICE PARTAGÉ

## NOS INTERVENTIONS DANS VOTRE ORGANISATION



Notre mission en sophrologie prévoit :

- Un premier rendez-vous de rencontre avec la consultante QVCT et sophrologue du travail pour prendre connaissance de votre besoin et de votre contexte pour définir le niveau de prévention sur lequel il est pertinent d'intervenir. Différentes possibilités seront abordées dont un diagnostic QVT.
- Un devis établi d'après les besoins exprimés avec des propositions d'intervention en précisant la spécialisation de l'intervenant (**possibilité de formation**).
- Un second rendez-vous en réunion de cadrage pour finaliser l'organisation des interventions en programmant les différentes séances.
- Une réunion bilan pour clôturer l'intervention avec possibilité d'évaluer les retours des collaborateurs.

### COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE SOPHROLOGIE EN MILIEU PROFESSIONNEL ?

La séance de Sophrologie commence généralement par un temps d'accueil et d'échange avec le Sophrologue. Cette étape représente un sas de transition qui permet au collaborateur de décrocher de ses préoccupations l'espace de la séance. Elle permet également à chacun s'il le souhaite d'exprimer ses besoins, et attentes. Une séance de sophrologie prend toujours en considération l'ambiance émotionnelle du groupe, ou de la personne si la séance est individuelle.

Chaque séance dure 60 minutes regroupant environ 12 collaborateurs dans une salle au calme et s'organise en :

- Un temps d'accueil,
- Un temps de présentation du programme de la séance,
- Déroulement des techniques sophrologiques qui répondront à un objectif spécifique,
- Un dialogue entre les participants et la sophrologue (partage spontané et volontaire) avec précision des exercices à reproduire entre les séances pour plus d'efficacité.

Les effets observés juste après une séance : tonus, récupération de la fatigue, enthousiasme, détente, bien-être, confiance... **Les participants ressentent une alliance spécifique équivalente aux sessions d'intelligence collective.**

Visitez notre site web : [www.clarisseann-taylor.fr](http://www.clarisseann-taylor.fr)

# Mieux-être et Performance

Un choix stratégique de l'entreprise en Santé !



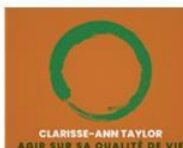
Consultante santé QVCT et Sophrologue du travail

Clarisse-Ann Taylor

Tél : 06 62 57 32 73

[Clarisseann.taylor@gmail.com](mailto:Clarisseann.taylor@gmail.com)

<https://www.clarisseann-taylor.fr/>



Santé Qualité de Vie et Conditions de Travail

# Cabinet solutions QVT

Visitez notre site web : [www.clarisseann-taylor.fr](http://www.clarisseann-taylor.fr)

CLARISSE-ANN TAYLOR sophrohypnose QVT Entreprise Individuelle  
Cabinet : 1 avenue René Monory 86360 Chasseneuil du Poitou  
Numéro de SIRET 853 229 649 00027 CGV accessibles sur le site [www.clarisseann-taylor.fr](http://www.clarisseann-taylor.fr)