



ATELIERS DE SOPHROLOGIE



02 32 77 51 30

hello@4skills.fr

www.4skills.fr



Pourquoi mettre en place des ateliers de sophrologie

Selon le neuvième baromètre du cabinet de prévention des risques au travail Empreinte Humain, 41% des salariés en France se trouvent dans un état de « détresse psychologique » (mars 2022). Ce même baromètre évalue à 34% la proportion de salarié.es en situation de burn-out.

Les séances de relaxation font partie du top 5 des activités et services proposés par les entreprises qui donneraient le plus envie de travailler aux salarié(e)s/potentiel(le)s salarié(e)s (sondage OpinionWay pour Hub One, 2017).

Face à ce constat, que peut vous apporter la sophrologie ?

La sophrologie apporte une meilleure qualité de vie au travail, en permettant :

- Une meilleure gestion du stress, des émotions et des douleurs physiques.
- Une meilleure concentration.
- Une confiance en soi accrue.
- Un sommeil de meilleure qualité.
- Un esprit plus calme et donc plus productif.





Pour améliorer la qualité de vie au travail de vos salarié(e)s, nous vous proposons différentes formules d'ateliers

Formule Découverte

- Un après-midi.
- Trois groupes de douze personnes maximum.
- Séance d'une heure basée sur la respiration, la détente corporelle et mentale.
- Une heure = 10 minutes d'échanges en début et fin de séance + 40 minutes de pratique.



Formule Approfondissement

- Quatre après-midi sur huit semaines (une après-midi, une semaine sur deux).
- Trois groupes de douze personnes maximum par après-midi.
- Séance d'une heure basée sur la respiration et la détente corporelle et mentale.
- Une heure = 10 minutes d'échanges en début et fin de séance + 40 minutes de pratique
- Thématiques possibles : gestion du stress, gestion des émotions, confiance en soi