MISEZ SUR LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Sidonie Gilde
Sophrologue

Le bien-être au travail de vos collaborateurs grâce à la sophrologie

La sophrologie en entreprise peut être bénéfique pour le bien-être mental de tous vos collaborateurs car elle peut les aider à **réduire le stress, améliorer la concentration et la gestion des émotions,** favoriser **la détente et la relaxation**, et même renforcer **la cohésion d'équipe**. Cela peut conduire à **une meilleure ambiance** de travail, une plus grande **productivité et une diminution de l'absentéisme.**

VOTRE SOPHROLOGUE

Sidonie Gilde
Sophrologue

Je suis Sidonie Gilde, sophrologue et praticienne en relation d'aide, investie dans l'accompagnement d'un public qui souhaite prendre soin de son bien-être global.
Ma vie professionnelle a commencé en entreprise dans le secteur du tourisme. Pendant plus de 20 ans, j'ai pu tout au long de mon parcours professionnel prendre conscience de l'importance de l'état mental dans lequel nous sommes pour réussir à donner le meilleur de nous-mêmes. Si nous sommes stressées et incomprises à leur poste, les conséquences peuvent être néfastes pour elles et pour l'entreprise.
Travailler avec un esprit apaisé devrait être la priorité de chacun de nous. L'entreprise a pour mission et devoir d'aider chaque collaborateur à trouver son équilibre global au sein de son entreprise.
Au coeur de ma pratique de la sophrologie se trouve une philosophie basée sur l'écoute bienveillante et la conviction que chacun de nous est porteur de ressources, de capacités intérieures qui n'attendent qu'à être mises en lumière. L'alliance, la transmission de la méthode, et la confiance sont mes piliers de travail. Mettre l'humain au centre de la relation permet d'avancer en confiance et progresser dans la connaissance de soi.

"En soi réside le monde entier".
Jiddu Krishnamurti, penseur indien

MAIS, QU'EST-CE LA SOPHROLOGIE ?

Sidonie Gilde
Sophrologue

La sophrologie est une méthode psychocorporelle créée en 1960 par un neuropsychiatre *Alfonso Caycedo*. Elle vise à harmoniser l'état mental et physique des participants. Avec un entraînement régulier, les personnes ressentent une réelle transformation vers un bien-être global. La sophrologie permet aux pratiquants d'avoir une meilleure connaissance d'eux mêmes pour anticiper les difficultés et ainsi acquérir un mode de vie plus serein sur le plan personnel et professionnel.
Les ateliers de sophrologie organisés en entreprise ont un impact positif sur le bien-être et la santé des collaborateurs. La sophrologie en entreprise permet à tous les collaborateurs , de mieux gérer les défis du quotidien et de cultiver un milieu de travail serein et équilibré.
Les exercices sont basés sur la respiration, les relaxations dynamiques (mouvements doux du corps en conscience) et des visualisations positives.

Les 4 principes fondamentaux de la sophrologie Caycédienne sont :

- **Le principe d'action positive : Toute action positive sur une partie de la conscience se répercute positivement sur la totalité de l'Être.**
- **Le principe du schéma corporel comme réalité vécue : Le schéma corporel va au-delà de l'idée que l'on se fait de son propre corps.**
- **Le principe de réalité objective : Le sophrologue se doit d'être conscient de ses limites. Nous ne sommes pas des médecins.**
- **Le principe d'adaptabilité : Le sophrologue doit adapter ses exercices aux clients et non l'inverse.**

CONCRÈTEMENT, COMMENT LA MÉTHODE AGIT-ELLE ?

Sidonie Gilde
Sophrologue

La sophrologie a pour vocation l'élargissement du champ de conscience et vise à l'harmonisation des trois structures dont elle est composée :

- le corps (cerveau reptilien),
- les émotions (cerveau limbique),
- le mental (cortex).

La sophrologie est une méthode progressive qui se décline en 3 étapes :

Étape 1 : découverte de son lien à la capacité de...
Étape 2 : conquête de la capacité à...
Étape 3 : transformation de son être / capacité automatisée...

En sophrologie, le principe d'action positive est un élément fondamental soutenant l'hypothèse que "*si j'agis favorablement sur mon corps, il y aura des répercussions positives sur mes émotions et mon mental*". L'inverse est également vrai car les trois structures de l'être sont en interconnexion permanente.

Avec un entraînement régulier, une qualité de présence et de confiance en soi se développe, pour vivre chaque évènement de façon plus sereine.

QUELQUES CHIFFRES !

Sidonie Gilde
Sophrologue

La santé mentale au travail : Une crise silencieuse !

- **70% des salariés affirment que leur mauvaise santé mentale nuit à leur travail**
- **32 % s'estime en mauvaise santé mentale pour des raisons professionnelles**

LEs 3 principales causes sont :

- L'intensité et le temps de travail (62 %) ;
- Les rapport sociaux dégradés (40%) ;
- Les conflits de valeurs sur le lieu de travail (34 %)..

Un salarié sur deux se dit proche de l'épuisement et les femmes sont les plus touchées.
C'est ce que révèle *le 14e baromètre Malakoff Humanis* « Santé des salariés et qualité de vie au travail en 2023 » !
Des révélations qui invitent à s'intéresser au mal-être au travail, alors que le nombre de salariés se déclarant en bonne santé ne fait que chuter depuis 2011.

Source: Wojo-Work Share Live -18 oct 2023

QUELS SONT LES AVANTAGES À INTÉGRER LA SOPHROLOGIE DANS VOTRE ENTREPRISE ?

La sophrologie est une des actions de prévention des RPS

Sidonie Gilde
Sophrologue

Les ateliers de sophrologie organisés en entreprise ont un impact positif sur le bien-être et la santé des collaborateurs.
Elle permet à tous les salariés, de mieux gérer les défis du quotidien et de cultiver un milieu de travail serein et équilibré.

En proposant ces ateliers en entreprise, les participants ont l'opportunité d'apprendre des outils concrets pour mieux gérer leur stress au quotidien.

L'impact positif des ateliers de sophrologie sur le bien-être des collaborateurs est multiple :
Tout d'abord, il permet de réduire le niveau de stress et d'anxiété, ce qui favorise une meilleure qualité de vie au travail. En se sentant plus détendues et calmes, les personnes sont plus en mesure de faire face aux défis professionnels et de prendre des décisions éclairées.

De plus, la sophrologie peut améliorer la concentration et la créativité. En se familiarisant avec des techniques de relaxation et de visualisation, les collaborateurs peuvent développer leur capacité à se concentrer sur leurs tâches et à trouver des solutions innovantes aux problèmes rencontrés.

Enfin, les ateliers de sophrologie favorisent également la cohésion d'équipe et les relations interpersonnelles positives. En partageant cette expérience commune, les salariés peuvent se sentir plus connectés les uns aux autres, ce qui renforce le sentiment d'appartenance à l'entreprise.

En conclusion
Les ateliers de sophrologie organisés en entreprise sont un moyen efficace de promouvoir le bien-être mental des collaborateurs. En investissant dans la santé mentale de leurs salariés, les entreprises créent un environnement de travail plus épanouissant, favorisent la productivité et la potentialisation des talents , diminuent le turn-over et l'absentéisme et contribuent à leur propre succès.

TOUS LES CHAMPS D'ACTION DE LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Sidonie Gilde
Sophrologue

Gestion du stress et des émotions

La sophrologie au travail peut aider les collaborateurs à gérer leur stress et leurs émotions en leur apprenant des techniques de relaxation et de respiration. Cela leur permet de mieux gérer les situations de tension et de rester calmes et concentrés dans des moments de pression.

Prévention des risques psychosociaux

La sophrologie peut également être utilisée pour prévenir **les risques psychosociaux** au travail, tels que le burn-out, en aidant les collaborateurs à mieux gérer leur stress et à maintenir **un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle**.

Gestion du sommeil et de la fatigue

La sophrologie peut être utile pour **améliorer le sommeil et lutter contre la fatigue au travail**. En enseignant des techniques de relaxation et de visualisation, elle peut aider les collaborateurs à se détendre et à mieux récupérer pendant la nuit, ce qui peut avoir un impact positif sur leur bien-être et leur performance au travail.

Amélioration de la concentration et de la performance

En améliorant la concentration et la performance, la sophrologie permet aux collaborateurs d'être plus efficaces dans leur travail. Les exercices de sophrologie peuvent aider à développer
la capacité de se concentrer sur une tâche spécifique et d'éviter les distractions, ce qui peut augmenter la **productivité et la qualité du travail**.

Développement de la confiance en soi et de l'estime de soi

En travaillant sur **la confiance en soi et l'estime de soi**, la sophrologie peut aider les collaborateurs à se sentir plus sûrs d'eux-mêmes et à mieux affronter les défis professionnels.
Cela peut également améliorer leur capacité à interagir avec leurs collègues et à prendre des décisions importantes.

Amélioration de la communication et des relations interpersonnelles

En améliorant **la communication et les relations interpersonnelles**, la sophrologie peut favoriser un environnement de travail plus harmonieux et collaboratif. Les exercices de sophrologie peuvent aider les collaborateurs à mieux comprendre les autres, à gérer les conflits de manière constructive et à renforcer les liens avec leurs collègues.

TOUS LES CHAMPS D'ACTION DE LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Sidonie Gilde
Sophrologue

Gestion du temps et des priorités

La sophrologie peut également être utile pour gérer le temps et les priorités au travail. En enseignant des techniques de **gestion du stress et de concentration**, elle peut aider les collaborateurs à organiser leur emploi du temps de manière efficace et à hiérarchiser leurs tâches en fonction de leur importance.

Préparation mentale pour des événements importants (présentations, entretiens, etc.)

En se préparant mentalement pour **des événements importants**, tels que des présentations ou des entretiens, la sophrologie peut aider les collaborateurs à gérer leur stress et à aborder ces situations avec confiance et sérénité. Cela peut les aider à mieux performer et à atteindre leurs objectifs professionnels.

Gestion de la douleur et du bien-être physique

La sophrologie peut également être utilisée pour gérer la douleur et favoriser le bien-être physique au travail. En enseignant des techniques de relaxation et de visualisation, elle peut aider les collaborateurs à soulager les tensions musculaires et à améliorer leur confort physique, ce qui peut réduire les risques de blessures et de maladies liées au travail.

Développement de la créativité et de l'innovation

En développant **la créativité et l'innovation**, la sophrologie peut aider les collaborateurs à trouver des solutions originales à des problèmes complexes et à stimuler leur créativité dans leur travail. Les exercices de sophrologie peuvent favoriser l'ouverture d'esprit, la flexibilité mentale et la capacité à penser de manière innovante, ce qui peut être bénéfique pour l'entreprise dans son ensemble.

LA SOPHROLOGIE ADAPTÉE À VOTRE ENTREPRISE

Sidonie Gilde
Sophrologue

Les ateliers s'adaptent :

Au lieu : une salle avec des chaises (au calme - capacité 8-10 pers)

Aux postures : pratique debout et assise

Aux vêtements : pas de tenues particulières nécessaires

A la disponibilité : praticable sous la forme de séances hebdomadaires ou d'ateliers programmés sur des thèmes choisis

"Prends soin de ton cerveau et ton cerveau prendra soin de ton existence".

Alfonso Caycedo

LES ATELIERS

Sidonie Gilde
Sophrologue

Groupe de 8 à 10 personnes

En demie-journée ou journée

Proposez un moment de reconnexion à soi

Grâce à l'apaisement des tensions, à la respiration et à la prise de conscience de son corps
Objectif : trouver une sérénité intérieure pour une meilleure présence au travail

Atelier découverte et sensibilisation au bien-être mental et physique au travail

Developper ses capacités et ressources internes
Objectif : Optimiser son potentiel, gagner en confiance

Ateliers thématiques

(régulation du stress, amélioration de sa concentration et sa mémoire, burn-out, gestion de la douleur, préparation à un événement ...)

Les Ateliers peuvent être récurrents (hebdomadaires) et/ou ponctuels (séminaires, journée de sensibilisation aux RPS ...)

rencontrons-nous pour étudier vos besoins !

DEMANDEZ UN DEVIS

CADRE

Les ateliers accueillent 8 à 10 personnes maximum

Chaque atelier dure entre 1h et 1h30

Les ateliers se déroulent dans le respect, le non-jugement et la bienveillance !

Ce moment permet de créer du lien et de partager un moment pour soi au sein du groupe.

Le **volontariat et l'implication** des participants sont les points essentiels dans la démarche.

La sophrologue est tenue à un **code de déontologie** qui garantit **le secret professionnel**.

DÉROULÉ

- **Accueil et échanges**

Présentation du thème de l'atelier et des participants.

- **Description de la pratique en lien avec le thème du jour**

J'expliquerai les exercices et leurs intentions.

- **Pratique des exercices les yeux fermés**

Respiration, relaxations dynamiques et visualisation en lien avec le thème du jour.

- **Retour du groupe sur les ressentis**

Dialogue visant à faire émerger ce que la pratique vous a apporté. Chacun est libre de s'exprimer ou pas.

CONTACTEZ-MOI

Sidonie Gilde
Sophrologue

N’hésitez pas à me contacter pour toutes questions et/ou devis. Je vous répondrai avec grand plaisir et serai ravie de collaborer avec vous.

07 81 41 79 84
contact@sidoniegilde-sophrologue.com

www.sidoniegilde-sophrologue.com

Sidonie Gilde
Sophrologue et praticienne en relation d’aide