

**B·E SOPHRO**

*La sophrologie en entreprise*



OPTIMISEZ VOTRE POTENTIEL  
AVEC LA SOPHROLOGIE

[WWW.BESOPHRO.FR](http://WWW.BESOPHRO.FR)



### **METTEZ EN PLACE DES SÉANCES RÉGULIÈRES OU PONCTUELLES DE SOPHROLOGIE DANS VOTRE ENTREPRISE.**

Stimuler la concentration, la créativité, la cohésion d'équipe, préparer une prise de parole, mais aussi faire face au stress, au changement, la sophrologie s'invite aujourd'hui dans le monde de l'entreprise. Suivant un protocole d'accompagnement défini, les séances seront collectives, la pratique thématique ou orientée objectif dans le cadre d'un groupe fermé.

Vous êtes gérant(e) d'entreprise, directeur(trice) des ressources humaines, responsable d'un CE ou encore *Chief happiness officer* et vous souhaitez faire rentrer la sophrologie dans votre l'entreprise, rencontrons nous afin d'étudier ensemble des applications possibles de la pratique.

### **LE FINANCEMENT ?**

En fonction de l'objectif, il existe différentes possibilités de financer l'intervention d'un sophrologue : budget formation, financement par les organismes paritaires, CHSCT, Comité d'Entreprise... de nombreux montages sont possible.



## QUELS OBJECTIFS ?

### CE

- ✓ Relaxation, détente, bien être
- ✓ Gérer le stress, la fatigue
- ✓ Retrouver de l'énergie
- ✓ Apprendre à déconnecter
- ✓ Rééquilibrer la vie pro/pers

### RH

#### Action préventive :

Performance : acquisition des stratégies pour améliorer l'attention, la concentration ou la créativité, travail sur la récupération active et rapide (sieste flash)

#### Travail en équipe :

- ✓ Renforcer la capacité d'écoute
- ✓ Accroître l'adaptabilité
- ✓ Développer la collaboration

#### Action curative :

Troubles musculo squelettiques TMS – posture, RDS, QVT (burn out, bore out)

## COMMENT ?

Dans un monde où tout va vite, on se laisse aspirer par le quotidien, le stress, la fatigue, on accumule les tensions musculaires. Dans ce contexte prenez une heure de pause afin de respirer, vous recentrer, vous relaxer. En s'exerçant à des postures de détente et en portant attention à vos ressentis physiques et émotionnels, apprenez à optimiser votre potentiel.

La sophrologie se travaille dans l'état sophronique, qui est un stade entre l'éveil et le sommeil. Degré par degré, dans une atmosphère détendue et apaisante, vous êtes amenés à libérer les tensions internes, jusqu'à une relaxation totale.

## LA SÉANCE ?

### SÉANCE DE GROUPE

#### 1 - Entretien préalable

L'objectif est défini en amont lors d'un rendez-vous avec le commanditaire (directeur, responsable des ressources humaines, responsable d'associations..)

#### 2 - Pratique de la sophrologie

Exercices de respiration associés à des mouvements physiques doux qui vous amènent peu à peu à un état de détente du corps et du mental propice à l'exercice de visualisation d'images positives.

Les exercices vous permettent d'être à l'écoute de vos ressentis, de vous connecter à vous-même et de prendre conscience de vos capacités, de votre potentiel à amener le changement en vous.

*La pratique ne requiert aucune tenue particulière ni capacités physiques et tous les exercices sont adaptables. Aucun matériel spécifique n'est nécessaire.*

#### 3 - Temps d'échange

Dialogue au cours duquel chacun peut s'exprimer librement et en toute confiance sur le vécu de la séance.

#### Deux formats sont possibles pour cette pratique :

- Un nombre de séances déterminées à l'avance régulières toutes les semaines, tous les 15 jours ou tous les mois (sur une période : un trimestre, un semestre ou une année).
- Sous forme de « séminaire » (une matinée ou une après-midi 3h) avec une partie théorique et une partie pratique et la transmission d'outils afin de remédier à la problématique déterminée.

## QUI SUIS-JE ?



Sportive, ma pratique m'a conduit vers la voie de la sophrologie car les épreuves demandent certes une préparation physique indispensable mais également mentale. J'ai donc naturellement eu envie de développer les outils qu'offre la sophrologie dans le cadre de la pratique sportive. Je propose d'associer des mouvements plus ou moins

engagés musculairement associés à des respirations contrôlées puis une visualisation afin de travailler un objectif par séance.

La sophrologie est un outil de vie permettant de réactiver ses propres ressources personnelles afin de dépasser les blocages physiques et psychiques.

Je suis également créatrice du *sophrorun*. Je mets la sophrologie au cœur de la séance sportive lors de *runs* sur des parcours variés afin d'actualiser tout son potentiel et d'apprécier des parcours thématiques urbains.

Formée à l'Institut de Formation à la Sophrologie, Paris x

**Titulaire du Certificat Professionnel de Sophrologue** (niveau III - code NSF 330p) enregistré au Répertoire National de la Certification Professionnelle

**Qualification reconnue par l'État**

Descriptif de la certification : [www.rncp.cncp.gouv.fr/](http://www.rncp.cncp.gouv.fr/)

**Membre de la chambre syndicale de la sophrologie**  
[www.chambre-syndicale-sophrologie.fr](http://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr)

### MES ENGAGEMENTS :

- ✓ Accueil dans la bienveillance et la confidentialité
- ✓ Soumis au secret professionnel et au code de déontologie des sophrologues (consultable [ici](#))
- ✓ Parcours d'accompagnement clairement établi sur mesure
- ✓ Pratiques adaptées aux capacités physiques et cognitives de chacun

**N'HÉSITEZ PAS, DÉCOUVREZ UNE MÉTHODE  
AVEC DES OUTILS SIMPLES ET CONCRETS  
AFIN D'ATTEINDRE VOS OBJECTIFS !**

**BE SOPHRO**

**Olivia RICOIS**

[www.besophro.fr](http://www.besophro.fr)

[besophro75@gmail.com](mailto:besophro75@gmail.com)

06 60 53 05 53