

LE SOPHRO-COACHING EN ENTREPRISE

*l'alliance de la Sophrologie
& du coaching*

*2 méthodes appliquées
à la QVT*

OLYMPE THIAN T

Coach en développement
personnel et professionnel

Psychopraticienne Certifiée
Sophrologue

Hypnothérapeute
PNL- CNV

CONTACT

 06.20.48.92.53

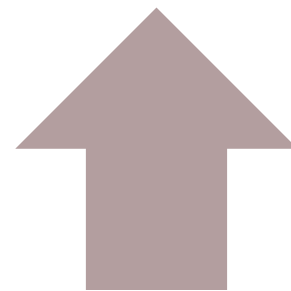
 olympе.thiant.se@gmail.com

 10 rue Capitaine
R. Deplanque
91250 TIGERY

La combinaison de la sophrologie et du coaching a pour objectif d'améliorer le bien-être, la croissance personnelle et la performance.

Lorsque la sophrologie est intégrée au coaching, elle devient un outil puissant pour soutenir les individus dans l'atteinte de leurs objectifs et l'amélioration de leur qualité de vie.

le sophro-coaching est une méthode polyvalente et intégrative qui permet aux individus d'atteindre un équilibre harmonieux entre l'esprit et le corps, conduisant à une vie plus épanouie et productive.



LE SOPHRO-COACHING AU SERVICE DE VOTRE ENTREPRISE

Prévention et gestion des risques psychosociaux Développement des potentiels humains

Le sophro-coaching représente une aide précieuse et efficace pour votre entreprise. En investissant dans le capital humain vous investissez dans la ressource la plus importante.

Grâce à des techniques de relaxation, de respiration, de visualisation... les séances de sophro-coaching offriront à chacun les clés pour devenir l'acteur de son propre bien-être, optimiser ses capacités, son efficacité, renforcer ses attitudes et valeurs positives.

Les bénéfices pour votre entreprise

- Diminution des congés maladie.
- Bonne image et reconnaissance auprès des équipes.
- Des collaborateurs plus motivés, plus efficaces, plus impliqués, plus créatifs.
- Amélioration des comportements, de l'ambiance générale.
- Développement des savoir-être.
- Des collaborateurs qui déploient toutes leurs ressources et capacités au service de votre entreprise.
- Meilleure adaptabilité au changement.

LES ÉLÉMENTS CLÉS DU SOPHRO-COACHING

GÉRER LES TENSIONS ET LE STRESS AU QUOTIDIEN

- Comprendre le stress.
- Apprendre à bien respirer et à se débarrasser des tensions.
- Se détendre totalement.



RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- Adopter une bonne posture corporelle pour retrouver son pouvoir et prendre sa place.
- S'ancrer et respirer consciemment avant tout événement (réunion, entretien, prise de parole...)
- Se voir positivement pour réussir.



FAIRE ÉMERGER SES RESSOURCES ET CAPACITÉS

- Identifier ses ressources internes.
- S'appuyer sur ses forces.
- Mobiliser ses capacités retrouvées et les mettre au service de son entreprise.

AUGMENTER SON ÉNERGIE VITALE

- Activer son énergie physique et mentale avec les sons.
- Respirer pour avoir à disposition toute l'énergie nécessaire à l'activité mentale.
- Réveiller son dynamisme et son tonus pour passer à l'action.

DÉVELOPPER ET STIMULER SA CRÉATIVITÉ

- Développement Personnel : Encourage la réflexion personnelle et la croissance, aidant les individus à surmonter les défis, à améliorer leur résilience et à favoriser un état d'esprit positif.



LES AVANTAGES DU SOPHRO-COACHING

- **Clarté Mentale Améliorée :**

Aide à focaliser l'esprit, améliorant la concentration et la prise de décision.

- **Régulation Émotionnelle Renforcée :**

Aide à comprendre et à gérer les émotions, conduisant à de meilleures relations interpersonnelles.

- **Bien-être Physique Accru :**

Les techniques favorisent la relaxation et réduisent les symptômes physiques du stress, tels que la tension musculaire et la fatigue.

- **Confiance et Estime de Soi Accrues :**

La visualisation positive et l'atteinte des objectifs contribuent à renforcer le sentiment de valeur personnelle.

- **Meilleur Équilibre Vie Professionnelle-Vie Privée :**

Encourage une approche holistique de la vie, aidant les individus à équilibrer les responsabilités professionnelles et le bien-être personnel.



LE SOPHRO-COACHING

LES SEANCES INDIVIDUELLES

LES MODALITÉS D'INTERVENTIONS

Dans vos locaux, ou en visio-conférence

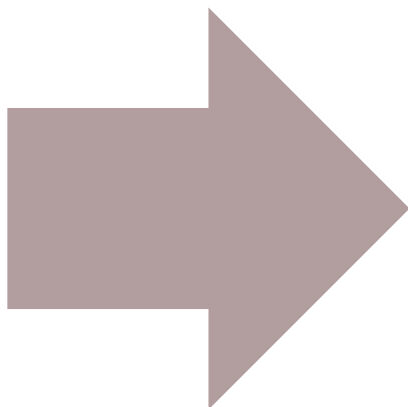
Format des séances de sophro-coaching individuelles :

la durée et le nombre de séances à valider ensemble selon vos objectifs et votre contexte

De véritables pauses bien - être qui ressercent et permettent à chacun de récupérer.

Il s'agit de définir les horaires souhaités et la régularité des interventions qui peuvent se dérouler en présentiel et en visioconférence.

En cas de présentiel, il est important de réserver un espace calme dédié aux séances. Nul besoin de matériel spécifique.



DURÉE | 1H30

FRÉQUENCE régulière,
hebdomadaire, bimensuelle,
mensuelle

NOMBRE DE SÉANCES

à définir ou sur l'année