



Séances de Sophrologie Individuelles ou en groupe

Protéger la santé physique et mentale de vos salariés durant la
crise liée au Covid-19

●●●● Contexte d'intervention

Le bouleversement de la vie quotidienne du pays rend la période difficile pour bon nombre d'entre nous. Confinés à notre domicile, parfois en chômage partiel, parfois avec du télétravail et des enfants en bas âge, notre rythme et nos habitudes sont chamboulés.

Ainsi, nous ne sommes pas à l'abri de développer des montées de stress ou de manifester des troubles émotionnels (peurs, angoisses, ...).

Les séances de sophrologie (individuelles ou en groupe) sont des actions d'écoute et d'accompagnement des personnes, réalisées par une Sophrologue praticienne.

●●●● Objectifs et Contenus

Les séances de sophrologie permettent de :

- Mieux gérer son stress et ses émotions (peurs, angoisses, ...)
- Lâcher prise
- Reprendre le contrôle de la situation, se sentir davantage acteur
- Identifier ses propres ressources et les mettre à profit
- Se projeter positivement

Une séance se déroule en plusieurs temps :

- Installation d'une relation de confiance + état de conscience modifié
- Exercice ciblé en fonction de la demande (relaxation dynamique, visualisations, ...) + intégration des bénéfices
- Retour au niveau de vigilance habituel
- Echange sur le vécu de la séance

L'entretien téléphonique ou visio (WhatsApp, Skype, ...) répond aux exigences de cette pratique : l'écoute active, la confidentialité, le cadre, l'horaire, le volontariat.

●●●● Informations complémentaires

La pratique se fait assis et debout, dans un espace permettant d'effectuer des mouvements.

Aucun matériel nécessaire hormis une chaise ou fauteuil.

Le + : certains exercices seront transmis afin que les participant.es pratiquent en autonomie.



LFC Humain

Conseil en Gestion
des Ressources Humaines

Les exercices de sophrologie ne constituent pas une thérapie, et ne peuvent se substituer à un accompagnement médical. Dans le cas de situations graves, la sophrologue orientera vers les structures compétentes.

Notre sophrologue est tenue au secret professionnel et au respect du code de déontologie des sophrologues.

Durée : 1 heure

Horaires :

- Séances individuelles : à définir avec le salarié
- (Du lundi au vendredi de 9h à 19h)
- Séances en groupe : tous les mardis et jeudis de 11h à 12h ou de 14h à 15h