

PROPOSITION ACCOMPAGNEMENT EN SOPHROLOGIE



Nolwenn Paccaut
Sophrologue

BÉNÉFICES DE LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE :



Prévention des
risques
psychosociaux



Amélioration
du bien être
au travail



Renforcement
de la cohésion
d'équipe



Prévention de
la surcharge
mentale



Récupération
pour être
plus
performant



Testez une séance en scannant le code à la fin

ATELIER DECOUVERTE COLLECTIF

- Initiation à la sophrologie durée 1h
- Apport théorique simple de la sophrologie intégrée au milieu professionnel
- Diverses pratiques de sophrologie adaptée à l'entreprise et dans la vie privée



- Groupe de 8 pour faciliter les échanges
- Ouvert à tous les collaborateurs

CYCLE DE 6 ATELIERS COLLECTIF

- Atelier sur une thématique, durée 1h, fréquence tous les 15j
- Apport théorique de la thématique intégrée au milieu professionnel
- Utilisation d'outils notamment de la sophrologie adaptée à l'entreprise

Exemples de ateliers :

Gestion du stress, Améliorer la concentration et l'efficacité, Cohésion d'équipe et relations interpersonnelles...



- Groupe de 8 pour faciliter les échanges
- Par CSP, pour renforcer la cohésion et se sentir libre de s'exprimer
- Permet un changement dans la durée

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- 5 Accompagnements par collaborateur en visio ou en présentiel tous les 15j - durée 1h
- Séance enregistrée permettant au collaborateur de pratiquer chez lui



- S'adapter à la demande du collaborateur
- Changement sur la durée
- Une prise en charge partielle ou entière de vos collaborateurs

SÉANCE HEBDOMADAIRE COLLECTIVE

- Séance en visio hebdomadaire (environ 1h) sur un an
- Séance enregistrée permettant aux absents d'avoir le contenu et de refaire quand ils le souhaitent



- Un changement dans la durée
- La possibilité de le faire de n'importe où
- Une prise en charge partielle ou entière de vos collaborateurs

QUI SUIS-JE ?

- Passionnée par les relations humaines, j'ai à cœur d'accompagner les collaborateurs, les dirigeants pour faciliter les changements, améliorer la performance
- Je suis à l'écoute, authentique et j'aime transmettre à travers la sophrologie



- Pendant plus de 12 ans , j'ai travaillé en entreprise
- Pour développer des nouvelles compétences je me forme régulièrement
- Pour continuer d'évoluer je me fais accompagner



ET MAINTENANT

- Tous les accompagnements sont adaptables au besoin de votre entreprise. Je serai ravie de pouvoir échanger avec vous pour définir ensemble ce qui correspond le mieux à vos besoins
- Vous souhaitez avoir un devis, voici mes coordonnées :

TESTEZ UNE SÉANCE – SCANNEZ MOI



07 66 44 31 35



npaccaut.sophro@gmail.com



<https://nolwennpaccaut-sophrologue.fr>