



## Que peut offrir la sophrologie dans le monde de l'entreprise ?

La sophrologie en entreprise vise l'intégration de l'individu dans sa totalité au sein de son environnement de travail.

- **Sur le plan physique** : le collaborateur tendra vers une meilleure santé - moins d'absentéisme ;
- **Sur le plan mental** : la sophrologie peut agir sur le développement des capacités humaines individuelles tout en respectant le projet de l'individu et celui de l'entreprise : moins de stress, meilleur investissement de l'énergie/ moins de dispersion, gain de confiance en soi et meilleur connaissance de ses capacités, de ses compétences, etc.
- **Sur le plan émotionnel** : le collaborateur acquerra une meilleure maîtrise de ses émotions ce qui améliore la communication, la prise de parole, l'assertivité lors de discussions délicates, la gestion des situations stressantes ou d'urgences, etc.

La sophrologie permet l'évolution des conduites individuelles et collectives. Il s'agit de permettre l'évolution des personnes dans leur situation professionnelle (de manière individuelle ou en équipe). La personne devient actrice de son bien-être dans son environnement en prenant conscience de ses capacités individuelles. En gagnant en connaissance d'elle-même, elle pourra mettre le plein potentiel de ses ressources au service de son équipe et de la collectivité.

### Quelques exemples d'apports de la sophrologie en entreprise

- Lors de changements organisationnels : « *L'idée est d'imprégner le cerveau limbique en changeant des situations pédagogiques d'émotions et de sensations.* ». Il s'agit dans un premier temps de libérer l'expression (oral, écrit ou le dessin) pour libérer ses tensions et exprimer ses peurs, ses doutes, ses révoltes face au changement. En libérant la charge affective et en activant des représentations positives du futur à intégrer, la personne a le pouvoir d'intégrer, de s'imprégner de ses propres nouvelles conduites. Elle abordera en pleine conscience, son rôle vers le changement dans sa dimension positive.
- Développer la « conscience collective en entreprise » pour teinter le nouveau management humain. Une personne mieux dans sa peau sera plus efficiente au travail, surtout dans les métiers à vocation humaine et de contacts ;
- Rebooster la cohésion d'équipe et la bienveillance entre collaborateurs ;
- Améliorer la sécurité individuelle des collaborateurs : La majorité des accidents sont liés à l'inattention. Développer les capacités de concentration, de proprioception, les capacités sensorielles perceptives des 5 sens et développer l'attention « flottante » dans les situations à risques pourrait considérablement réduire le nombre d'accident du travail ;
- Développer la créativité des équipes et la co-construction : la créativité en groupe multiplie de manière exponentielle les capacités créatives individuelles ;
- Apprendre à verbaliser : ne plus garder pour soi ses acquis et ses savoirs, ses interrogations, ses difficultés... Le dialogue post sophronique permet de faire naître cet échange et de le transposer directement en situation de travail ;



HELLO CONSCIENCE  
Sophrologie, développement personnel,  
formation/consultance

- Travailler sur les moments de repos du cerveau et sur le sommeil : très utile pour les collaborateurs postés dans le but de prévenir les troubles du sommeil, prévenir l'inattention au poste de travail et travailler le maintien de leur santé sur le court ou le long terme.

## Les types différents d'interventions possibles

### Les exercices « Découverte »

Envie de découvrir la sophrologie dans le cadre d'une journée « Bien-être en entreprise », d'un « Safety Day » ou une journée de teambuilding ?

Des exercices pratiques seront proposés en fonction du temps alloués par le commanditaire : des exercices de sophrologie dynamique, différents types de respirations relaxantes, des exercices de visualisation autour de paysages ressources ou d'objets neutres, des séances de sophronisation totale autour de plusieurs thèmes possibles pour une profonde détente.

L'objectif du moment est d'apporter une parenthèse de bien-être mais aussi de faire prendre conscience des ressources existantes, en externe, pour être accompagné lors de difficultés.

### Les formations « catalogues »

Les formations construites à ce jour et pouvant être dispensées sont :

- La gestion du stress : diminuer le stress pour gagner en mieux être et en productivité ;
- La sophrologie comme outil de prévention du Burn out ;
- Apprendre à connaître ses limites et savoir dire non (travail autour des valeurs individuelles, des valeurs de groupe et de l'assertivité) ;
- Travailler la reprise après une période de maladie longue durée (regagner confiance en ses capacités et se projeter vers un futur professionnel positif) ;
- Travailler les zones de contrôle et de non contrôle/ le lâcher prise/ pour une meilleure délégation des tâches ;
- La préparation à une épreuve difficile/ à un changement organisationnel ;
- L'amélioration de la confiance en ses propres capacités pour les mettre au service de la collectivité.

### Les formations « sur-mesures »

Il est possible de construire une formation en fonction des besoins de vos équipes, de votre entreprise ou de vos objectifs en terme de management. Voici un exemple de demandes les plus répandues réalisables avec la sophrologie comme outils :

- Amorcer le changement : préparation d'équipes à un changement organisationnel ;
- Ré harmoniser la culture d'entreprise (avec ou sans multiples sites de travail) ;
- Réguler certaines tensions internes ;
- Développer la cohésion d'équipe relative à un problème spécifique ;
- Développer les capacité d'adaptation de vos collaborateurs face aux imprévus/ aux urgences.



**HELLO CONSCIENCE**   
Sophrologie, développement personnel,  
formation/consultance

Toutes autres demandes peuvent également être analysées moyennant une rencontre préalable.

## Tarifs et contacts :

Les tarifs des interventions varieront selon la formule choisie, le nombre d'intervenants souhaités et le temps de préparation s'y rapportant. N'hésitez pas à prendre contact pour établir une première offre d'intervention.

**Eloïse Lardinoit**

Sophrologue, conseillère en prévention, consultante.



0488/497943



[Eloise.lardinoit.sophrologue@gmail.com](mailto:Eloise.lardinoit.sophrologue@gmail.com)



[www.helloconscience.be](http://www.helloconscience.be)