

Morgane SALICHON
Région Provence Alpes Côte d'Azur

Coordonnées :
www.sophro-paca.com
morgane.salichon@gmail.com

Tel : 06 10 05 37 82



DÉROULÉ D'UN ATELIER :

A l'heure actuelle, chacun connaît un ou plusieurs problèmes de santé chronique, tels que les **problèmes de stress, d'anxiété**, puis les **problèmes de dos** et les **maux de tête ou migraines**. Dans un cas sur deux, le travail est indiqué comme la source aggravante ou principale de ces problèmes de santé (source : enquête INSEE).

- **Les ateliers proposés peuvent très bien faire partie d'une démarche de prévention dans votre entreprise, afin d'améliorer la qualité de vie au travail de vos salariés.**
- **Pour les entreprises recevant du public, ces ateliers peuvent être mis en place dans le cadre d'une démarche qualité, telle qu'une conférence sur une pratique dite de bien-être.**

La durée d'un atelier est de 3 heures (-3h30) pendant lesquelles sont proposés des outils simples et concrets aidant à amorcer un travail sur un thème précis (gestion du stress, retrouver un sommeil réparateur, cohésion d'équipe, faire face aux changements, retrouver confiance en soi, entraîner son cerveau à la concentration ...). Ainsi, chacun portera un regard différent sur lui et gagnera en confiance et en efficacité.

L'accueil et le recueil des attentes (par un tour de table) sont très importants pour l'intégration et la motivation de chacun.

L'atelier comprend :

- des éléments théoriques « pour savoir »
- et des exercices de sophrologie, de pédagogie positive « pour comprendre et intégrer »
- il est possible d'enregistrer les exercices pour continuer à pratiquer chez vous, à votre rythme

