



Aurélie Vallois
SOPHROLOGUE

La Sophrologie en Entreprise :

Optimisez la QVT
de vos équipes !

La Sophrologie, c'est quoi ?

La Sophrologie est une technique de développement personnel reconnue, dont les champs d'application en entreprise sont nombreux :

- Améliorer ses capacités de **concentration**, de **confiance en soi**, de **créativité**, **performances**...
- Se préparer à **un projet** (prise de parole en public, examen, entretien d'évaluation, audit...)
- Gérer le **stress**, la **fatigue**, l'**anxiété**
- Gérer les troubles du sommeil



Créée en 1960, par un neuropsychiatre le Professeur Alphonso Caycedo, la Sophrologie est une technique psychocorporelle basée sur des exercices de relaxation dynamique, de respiration et de visualisation.

La Sophrologie, pour qui ?

La sophrologie n'exige aucune condition physique particulière. Elle peut être pratiquée à tout âge.

La Sophrologie en entreprise, quels bénéfices ?

- Mise en place d'un plan d'actions " QVT "
- Prévention des risques psycho-sociaux (burn out, harcèlement ...)
- Cohésion et travail en équipe, créativité, productivité
- Amélioration de la confiance et de l'affirmation de soi
- Adaptation au changement, dépassement de soi
- Management, performance, aide à la prise de décision et à la prise de recul
- Gestion du temps et priorisation des actions
- Préparation à la prise de parole en public
- Valeurs humaines et valeurs de l'entreprise

La Sophrologie en entreprise, quel format ?

Au niveau logistique, une simple salle de réunion avec des chaises suffit (pas besoin de vestiaires).

Un atelier peut se présenter sous différents formats :

- Ateliers d'initiation (1h par semaine pendant 1 mois et plus)
- Atelier team building (demi-journée d'animation et de cohésion d'équipe)
- Programme thématique, interventions régulières à l'année, en groupe ou en individuel

Quelques exemples d'ateliers thématiques "Groupe"

DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

POUR QUI ?

Toute personne qui souhaite découvrir les bienfaits de la sophrologie dans son quotidien professionnel et personnel



OBJECTIFS

Réduire le stress et la fatigue - Améliorer la concentration et la productivité - Gérer les émotions et les relations interpersonnelles - Optimiser le bien-être général au travail



FORMAT

1 séance de 1h ou 5 séances de 1h en présentiel

Mini 5 personnes - Maxi 12 personnes



SUPPORTS

Séance de sophrologie - Partages d'expériences - Boîte à outils



BUDGET

La séance à partir de 200€

Le programme à partir de 1000€

+ forfait déplacement au-delà de 15km autour de Carpentras

PRÉVENTION DU BURN OUT

POUR QUI ?

Personne fragilisée par un surmenage, une charge mentale qui devient trop lourde, un épuisement professionnel et personnel débutant...



OBJECTIFS

Repérer les signaux, désamorcer les premiers signes d'inconfort physique et psychique - Apprendre à ralentir pour mieux avancer, à se relâcher pour mieux s'ancrer - Mettre en place de nouveaux schémas plus respectueux de son rythme et de ses valeurs pour gagner en efficacité et en sérénité - Se faire confiance



FORMAT

1 jour ou 2 jours (9h-12h / 13h30-16h30) en présentiel

Mini 5 personnes - Maxi 12 personnes



SUPPORTS

Diaporama pédagogique - Séance de sophrologie Exercices d'introspection ludiques - Mise en situation Partages d'expériences - Boîte à outils



BUDGET

La journée à partir de 1000€

Le programme à partir de 1900€

+ forfait déplacement au-delà de 15km autour de Carpentras

PRÉPARATION MENTALE : MES ÉMOTIONS AU SERVICE DE MA RÉUSSITE

POUR QUI ?

Personne ou équipe s'apprêtant à relever un challenge ou à passer une épreuve (concours, audit...) - Personne fragilisée par le trac - Personne redoutant la prise de parole en public



OBJECTIFS

Apprendre à repérer les premiers signaux de stress - Apprendre à gérer le stress pour en faire un levier de performance - Mise en place d'un programme de préparation basé sur la visualisation - Mobiliser ses ressources. Se faire confiance



FORMAT

4 demi-journées à programmer le mois qui précède "l'épreuve"
Mini 5 personnes - Maxi 10 personnes



SUPPORTS

Diaporama pédagogique - Séances de sophrologie mise en situation - Partages d'expériences - Boîte à outils



BUDGET

Le programme à partir de 2500€
+ forfait déplacement au-delà de 15km autour de Carpentras

GESTION DES ÉMOTIONS

POUR QUI ?

Personne fragilisée par des blocages ou des débordements émotionnels, générant de l'inconfort dans ses relations ou dans son bien-être en général (troubles du sommeil, douleurs chroniques...)



OBJECTIFS

Apprendre à reconnaître ses émotions et leurs manifestations physiques - Apprendre à les accueillir, les comprendre - Apprendre à leur rendre leur "juste place" pour un retour à l'équilibre plus facile



FORMAT

1 jour ou 2 jours (9h-12h / 13h30-16h30) en présentiel

Mini 5 personnes - Maxi 12 personnes



SUPPORTS

Diaporama pédagogique - Séance de sophrologie - Exercices d'introspection ludiques - Mise en situation - Partages d'expériences - Boîte à outils



BUDGET

La journée à partir de 1000€

Le programme à partir de 1900€

+ forfait déplacement au-delà de 15km autour de Carpentras



Je suis Aurélie Vallois,
Sophrologue certifiée

Cheffe de projet dans le Développement territorial depuis 2005, j'ai toujours eu une forte appétence pour les relations humaines et les challenges. C'est pourquoi, j'ai choisi de me former à la Sophrologie Relationnelle® ainsi qu'à l'approche psychothérapeutique, à l'institut Zuili, reconnu en France, pour la qualité et l'exigence de son enseignement. (Certification RNCP Niv IV). En parallèle des suivis individuels en cabinet, je mets mes compétences de Sophrologue, au service des entreprises dans leur démarche d'amélioration du bien-être des salariés, de la qualité de vie au travail. Mon objectif : vous accompagner pour déployer les potentiels de votre entreprise et de vos équipes !

Pour construire ensemble
votre projet “sur mesure”
et connaître les modalités tarifaires,
contactez-moi

AURÉLIE VALLOIS • SOPHROLOGUE
06 51 84 95 84 • contact@aurelievallois.fr
Plus d'infos sur **aurelievallois.fr**