

# Cabinet ANTONI Céline

DEPUIS 2014

Sophrologie, Méditation, Yin Yoga



## Le bien-être de vos collaborateurs est ma priorité !

### Sophrologie au sein de votre entreprise

Le stress est malheureusement très présent dans le monde du travail aujourd'hui. Nocif pour la santé mentale des employés, il compromet leur efficacité. Un employé qui subit le stress sans savoir le gérer, se retrouvera plus facilement en arrêt maladie pour burn-out.

En Europe, la France est en 3ème position en ce qui concerne le nombre de dépressions au travail. Le stress peut être positif et utile dans certaines situations mais lorsqu'il perdure, il est important de savoir mieux le gérer au quotidien.



Je vous propose ainsi des séances de sophrologie qui offre différents outils et techniques pour pallier au stress au travail et améliorer la QVT.

En offrant des séances de sophrologie à vos collaborateurs, vous en verrez les résultats rapidement.

### Pourquoi intégrer la sophrologie au sein des entreprises

Limiter les risques psychosociaux (RPS);

- Favoriser l'assiduité en diminuant le taux d'arrêts maladies liés au stress;
- Améliorer la productivité de vos collaborateurs;
- Anticiper les événements pouvant être stressants pour vos équipes;
- Diminuer les tensions au sein de vos équipes mais aussi individuelles;
- Initier ou renforcer la culture prévention santé de l'entreprise;
- Résolution de problématiques spécifiques des équipes;
- Préparation à des événements cruciaux pour l'entreprise;
- Développement de la marque employeur et amélioration du processus de recrutement
- Diminution de l'absentéisme et du désengagement;

## Bienfaits de la sophrologie pour les collaborateurs

Meilleure gestion du stress et des conflits;

- Amélioration de la concentration et de la créativité;
- Exploration de ses propres ressources;
- Savoir positiver;
- Amélioration du sommeil;
- Réduction des risques de burn-out;
- ...

## Déroulement d'un accompagnement

Séances de 1h mn au sein de l'entreprise.

### Quel moment de la journée est le plus propice ?

Les meilleurs moments pour animer une séance sont le **matin, le midi et le soir**. Ainsi, la séance apporte soit un apaisement avant de commencer la journée, soit de réduire le stress en milieu de journée pour être en bonne condition pour l'après midi, soit de se détendre avant de rentrer chez soi.

### Lieu ?

Il est conseillé d'être dans un **lieu calme en intérieur pour une immersion optimale** des collaborateurs. Cependant, il est également possible d'animer des séances en extérieur si le lieu s'y prête et selon la météo.

### Matériel

- chaise
- bouteille d'eau

## Déroulement d'une séance

La séance se déroule sur plusieurs temps :

- Courte méditation pour se recentrer;
- Exercices de relaxation dynamique : mouvements doux du corps en lien avec la respiration;
- Exercice de respiration;
- Visualisation positive avec objectif précis selon la thématique du jour;

## Différentes formules

### Accompagnement annuel

Je peux proposer une séance de sophrologie hebdomadaire avec un groupe ouvert et comme objectif "gestion du stress".

## Accompagnement sous forme d'un stage de 8 à 12 séances

Dans ce cas, j'interviens une fois par semaine avec un groupe fermé selon un objectif défini à l'avance. Il faudra donc d'abord définir les problématiques actuelles de vos équipes (stress, confiance en soi...), pour la création de séances adaptées. Cette formule permet d'atteindre un objectif bien précis grâce à des séances évolutives.

**Le cabinet ANTONI Céline** conçoit également des stages bien-être sur mesure d'une demi-journée à une journée, où la sophrologie aura sa place, pour répondre aux besoins spécifiques des entreprises.

## [Références](#)

**Vous souhaitez transformer votre entreprise en un lieu où bien-être et performance vont de pair ?**

Échangeons pour construire ensemble un programme adapté à vos objectifs !

### Cabinet ANTONI Céline

*7 chemin des Ecoles 92350 Le Plessis Robinson*

[www.celineantoni.com](http://www.celineantoni.com)

Mail : [celine.antoni92@gmail.com](mailto:celine.antoni92@gmail.com)

Tel : 06 58 12 03 96

SIRET : 539 181 032 00027

