

Votre Sophrologue :

Patricia SEVRIN

Formée à l'IFS de Paris, institut de Catherine Aliotta, Présidente de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.
Membre de la Chambre syndicale de la Sophrologie

Je me suis engagée à respecter le code de déontologie disponible sur :

<https://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/ethique-deontologie-sophrologue/>



Vous pouvez télécharger mon CV en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://www.sophrovar.com/front-page/gui-suis-je/>

Me contacter :

Patricia SEVRIN

5, Avenue Georges Clémenceau

83190 OLLIOULES

Port. : 06.52.21.30.29

Email : patriciasevrin83@gmail.com

Site internet : <https://www.sophrovar.com>

SIRET : 524 363 066 00019



**Et si le bien-être
de vos collaborateurs
était la solution à l'amélioration
de leurs performances ?**

Parce que chaque société est unique :

Je vous propose une démarche simple qui permet de découvrir la sophrologie et de vérifier que les techniques répondent à vos besoins ! Un entretien pour mieux vous connaître et identifier vos besoins. Une présentation offerte pour vos collaborateurs afin qu'ils puissent découvrir la Sophrologie.

Ce n'est qu'après cette étape et après votre accord, que nous pourrons mettre en place des séances qui visent un objectif précis déterminé ensemble lors de notre 1^{er} rendez-vous.

Pourquoi faire entrer la sophrologie dans votre entreprise ?

La Sophrologie apporte une solution efficace aux risques psychosociaux.

Elle est reconnue comme un outil efficace pour gérer les exigences et contraintes inévitables du travail.

Elle apporte des stratégies d'adaptation aux sources de stress et soulage les symptômes associés.

Faire entrer la sophrologie dans votre entreprise, c'est sensibiliser vos collaborateurs à reconnaître les agents stressants et leur apprendre ce qu'il faut changer dans leur quotidien pour limiter leur stress.

La sophrologie leur permet ainsi de prendre conscience de l'état dans lequel ils sont afin de les amener à être davantage à l'écoute des tensions de leur corps et de leurs émotions.



Si vous souhaitez vous impliquer dans une démarche de bien-être au travail, la Sophrologie est la technique qu'il vous faut !

Un outil de développement :

Ses principaux champs d'action sont :

- Gestion du Stress
- Préparation à un changement (activité, délocalisation, mutation...)
- Améliorer la performance
- Amplifier les motivations d'une équipe, d'un service
- Eviter le surmenage, les tensions, le Burnout
- Retrouver la confiance et l'estime de soi

Votre société peut choisir une de ces 2 options

Un devis sera établi en fonction du nombre de participants et de séances.

- **Le groupe fermé :** Tous les participants rencontrent la même « problématique ». Ce sont toujours les mêmes personnes qui participent aux séances pendant tout l'accompagnement. Les séances se font pendant les heures de travail. C'est l'entreprise qui choisit le public concerné. La société prend en charge le financement.
- **Le groupe ouvert :** Les collaborateurs viennent sur la base du volontariat. Le travail se fera uniquement sur la gestion du stress et l'installation d'un état positif. Ce que l'on appelle le curatif en « jargon sophrologique ». En général dans ce cas, c'est souvent le CHSCT qui le propose aux salariés et une participation financière moindre peut leur être demandée.