

**Stéphanie Bessonnaud**

*Sophrologue certifiée RNCP spécialisée dans la gestion du stress & les troubles du sommeil*

*vous propose :*

## Des ateliers de sensibilisation & des séances de sophrologie...

...pour favoriser le bien-être au travail & améliorer la performance de l'Entreprise

*'Parce que la santé des collaborateurs ne peut être dissociée de celle de l'entreprise'*



# Savez-vous que ?



- ➔ le **sommeil** joue un rôle essentiel dans les fonctions d'apprentissage et de mémorisation et qu'un manque de sommeil peut avoir des répercussions sur la qualité du travail et la sécurité des collaborateurs
- ➔ le **stress** lorsqu'il devient chronique est un risque pour la santé physique et mentale et qu'un état de stress provoque des pertes de mémoire et des difficultés à se concentrer
- ➔ le manque de **concentration** diminue la performance et peut provoquer des accidents selon le type de fonction occupé
- ➔ les **pensées négatives** nuisent à la réalisation de projet et entraînent un manque de motivation

# L'objectif du 'Pack bien-être'

Parce que le bien-être au travail est étroitement lié à la performance de l'Entreprise,

Il est important pour vous Managers, RH, de proposer à vos collaborateurs des actions de sensibilisation sur des thématiques pouvant les aider à se sentir bien au travail...

**... La fatigue, le stress, un manque de concentration...des pensées négatives...**

Autant de facteurs qui peuvent nuire à la santé des collaborateurs et avoir des répercussions sur le climat social et à moyen terme impacter l'image et la performance de votre entreprise.

## 'Les solutions'

Apporter aux entreprises des solutions sur mesure pour les aider à répondre aux enjeux humains au travers de 4 thématiques favorisant la Qualité de Vie au Travail

# Des formules sur mesure

➔ Le « **Pack bien-être** » : 4 ateliers de sensibilisation sur des thématiques favorisant le bien-être au travail



## Atelier 1

Favoriser son sommeil



## Atelier 2

Gérer son stress



## Atelier 3

Gagner en concentration



## Atelier 4

Penser positivement

➔ « **Le Pack détente** » : 12 séances collectives.  
Des pauses conviviales pour apprendre à relâcher les tensions, récupérer et favoriser la motivation des collaborateurs



# Les différents formats

## ➔ Atelier thématique : 1h30

- 45 minutes explications et conseils sur la thématique abordée « Les Essentiels »
- 45 minutes : exercices pratiques

### Objectifs pédagogiques :

#### FAVORISER SON SOMMEIL :

Cet atelier a pour objectif de connaître le cycle du sommeil et les différents stades, de repérer son propre rythme et d'acquérir des outils pratiques pour favoriser un sommeil récupérateur.

#### GERER SON STRESS :

Cet atelier a pour but de comprendre les mécanismes physiologiques & psychologiques du stress et d'acquérir des outils pratiques pour mieux le gérer.

#### GAGNER EN CONCENTRATION :

Cet atelier a pour finalité de savoir quels sont les facteurs nuisibles et favorables à la concentration et d'acquérir des outils pratiques pour arriver à se recentrer.

#### PENSER POSITIVEMENT :

Cet atelier a pour vocation d'apprendre à potentialiser sur ses expériences positives et d'acquérir des outils pratiques pour arriver à positiver.

## ➔ Séance collective :

### 1 h ou 30min

Exercices pour apprendre à se détendre et acquérir des outils pratiques facilement reproductibles dans son environnement de travail

### Remis atelier :

- 1 livret pédagogique reprenant « Les Essentiels » et les exercices effectués en séance
- 1 enregistrement des séances

### Lieu :

- In situ : région parisienne

Atelier & séance collective en groupe maximum de 10 personnes

### Remis séance :

- 1 enregistrement des séances

# Des forfaits sur mesure

| Solutions                              | Tarifs |
|--|--------|
| ⇒ « <b>Pack bien-être</b> » 4 ateliers | 1400 € |
| • 1 atelier (1h30)                     | 350 €  |
| ⇒ « <b>Pack détente</b> »              | 2400 € |
| • 12 séances 1h                        | 1200 € |
| • 12 séances 30 min                    |        |
| ⇒ « <b>Parenthèse détente</b> »        | 200 €  |
| • 1 séance 1h                          | 100 €  |
| • 1 séance 30 min                      |        |



# Les 3 raisons de choisir le Pack bien-être pour vos collaborateurs

- ➔ Favoriser leur **santé physique & mentale**
- ➔ Entretenir un **bon climat social**
- ➔ Augmenter la **performance** de l'Entreprise



# A propos de moi

**Stéphanie Bessonnaud**

Mob : 06 11 01 38 86

N° de SIREN : 525238382

[stephanie.bessonnaud@gmail.com](mailto:stephanie.bessonnaud@gmail.com)



Un parcours qui s'est construit autour d'expériences professionnelles dans le monde de la santé :

- Chargée de communication dans le domaine de la santé (patients souffrant de pathologies chroniques) ;
- Sophrologue praticienne certifiée RNCP spécialisée dans les troubles du sommeil et la gestion du stress ;
- Consultante en prévention des risques psychosociaux en entreprise.

Depuis plus de 5 ans j'exerce le métier de sophrologue et suis sollicitée la plupart du temps sur des problématiques liées à la gestion du stress et les troubles du sommeil : « Je suis épuisé (e) » ; « J'ai du mal à gérer mon stress au travail comme à la maison » ; « J'ai de plus en plus de mal à me concentrer sur mon travail » ; « Je n'y arriverai jamais » ... Telles sont les plaintes le plus souvent exprimées.

Par ailleurs, je suis intervenue dans le milieu professionnel sur des problématiques de sécurité (accidents) dues à un manque de concentration lié au stress et à la fatigue.

J'ai également participé à la mise en place d'actions de prévention primaire en formant les managers à la gestion du stress et en les sensibilisant aux risques psychosociaux et à la qualité de vie au travail.

Membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels

Coordnatrice Commission Sommeil de l'ONS (Observatoire National de la Sophrologie)