

Stéphanie Bessonnaud

Sophrologue certifiée RNCP spécialisée dans la gestion du stress, la prévention des risques psychosociaux & 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
<p>⇒ « Pack bien-être » 4 ateliers</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 atelier (1h30)	<p>1400 €</p> <p>350 €</p>
<p>⇒ « Pack détente »</p> <ul style="list-style-type: none">• 12 séances 1h• 12 séances 30 min	<p>2400 €</p> <p>1200 €</p>
<p>⇒ « Parenthèse détente »</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 séance 1h• 1 séance 30 min	<p>200 €</p> <p>100 €</p>



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



Qui suis-je ?

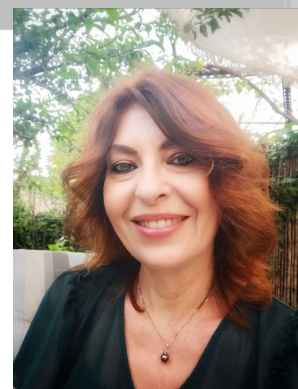
Stéphanie Bessonnaud

Mob : 06 11 01 38 86

N° de SIREN : 525238382

stephanie.bessonnaud@gmail.com

stephaniebessonnaud-sophrologue.fr



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

- Responsable 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 10 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 dues à un manque de concentration lié au stress et/ou à la fatigue.

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