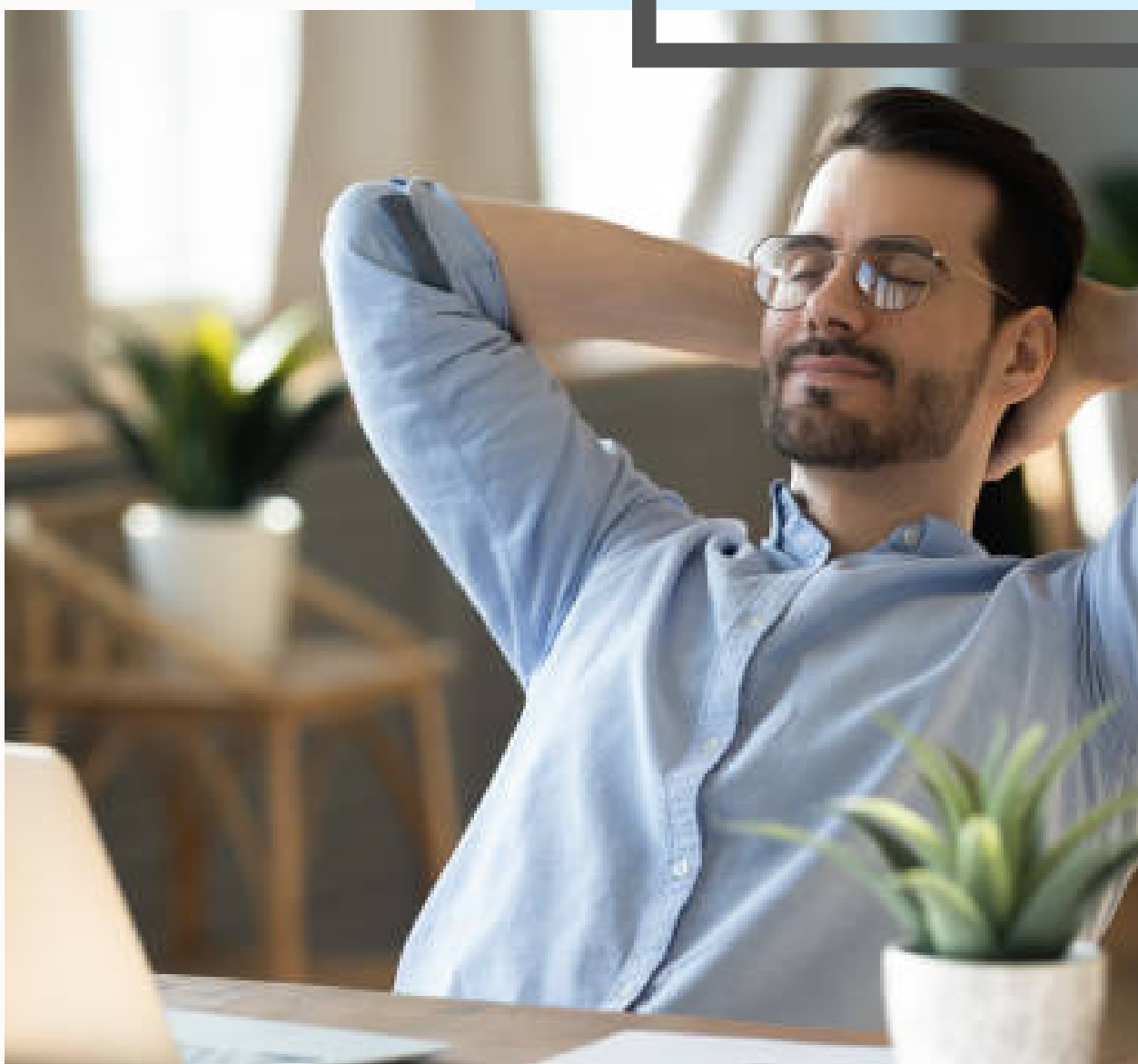


# SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Pour améliorer le bien-être  
de vos salariés



**1PULSE FORMATION**

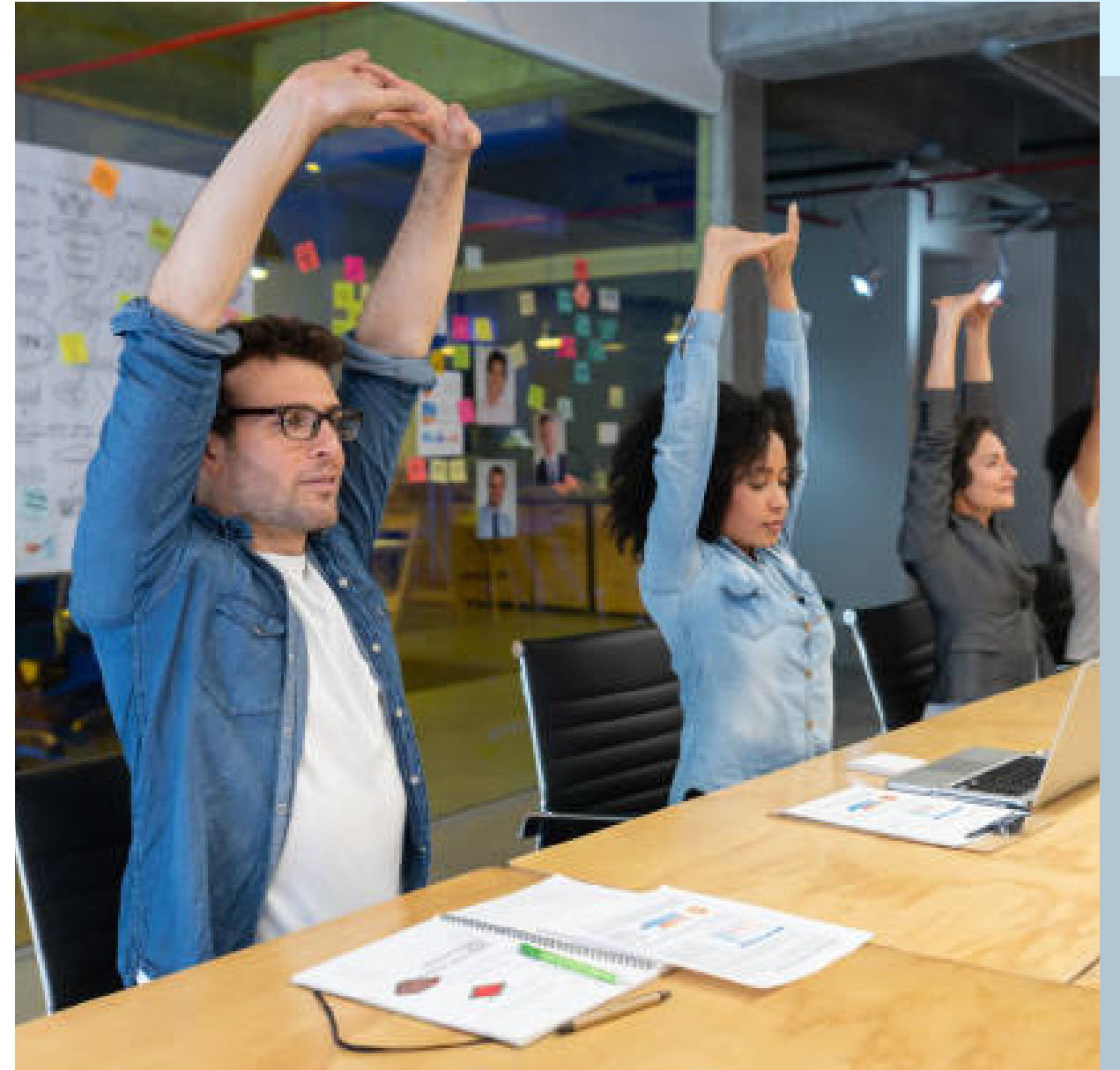
Interventions pour les entreprises

## SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

- Le bien-être de chaque collaborateur est devenu un véritable enjeu de société.
- Le stress fait des ravages et ses effets sur la santé sont graves : 80% de toutes les maladies sont causées par des troubles psychosomatiques.
- L'employeur a la responsabilité de veiller au bien être de ses salariés.

### LES OBJECTIFS

- Diminuer l'absentéisme
- Diminuer le nombre de turn-over
- Augmenter la motivation des salariés
- Améliorer l'esprit d'équipe
- Augmenter l'efficacité des salariés
- Améliorer l'image positive interne et externe de l'entreprise



### THÉMATIQUES POSSIBLES

- Maîtriser son stress et ses émotions
- Identifier et réduire les facteurs du stress au travail
- Gérer les conflits
- Devenir manager zen, performant et inspirant

Des interventions sur-mesure en fonction de vos besoins et vos attentes

### NOS INTERVENANTS

Nos intervenants s'appuient tous sur des années d'expériences en entreprise que ce soit en Ressources Humaines ou dans d'autres secteurs. Ils sont certifiés en sophrologie et en coaching.

# LE FORMAT DES INTERVENTIONS

## Pauses dynamisantes

Recharge corps et esprit en quelques minutes.

- Cible : tous
- Format : présentiel ou visioconférence
- Durée : 15 à 20 minutes
- Fréquence : ponctuelle ou régulière
- Nombre de participants : moins de 100

## Cours récurrents

Pratiquer la sophrologie régulièrement.

- Cible : tous
- Format : présentiel
- Durée : 1 heure
- Fréquence : régulière
- Nombre de participants : moins de 10

## Ateliers thématiques

Découverte et pratique de la sophrologie.

- Cible : tous, séminaire, team-buildings, semaine du bien-être
- Format : présentiel ou visioconférence
- Durée : 1 à 4 heures
- Fréquence : ponctuelle ou régulière
- Nombre de participants : moins de 15

## Permanences sophro

Proposer des séances individuelles sur inscription dans une plage donnée

- Cible : tous
- Format : présentiel ou visioconférence
- Durée : plage de minimum 2 heures
- Fréquence : régulière



## NOUS CONTACTER

☎ 09 74 97 47 25

✉ [contact@1pulseformations.com](mailto:contact@1pulseformations.com)

📍 Versailles, 78000