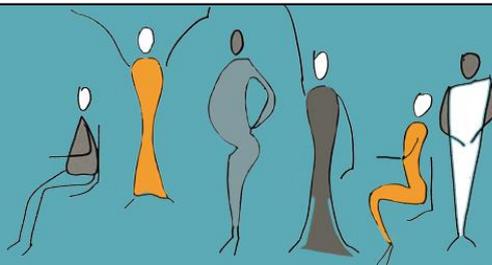


Emmanuelle Lévy



06 68 93 79 65

emmanuelle.levy@lequilibrium.fr



Nos objectifs :

- Réapprendre à s'écouter
- Identifier ses émotions pour mieux les utiliser en milieu professionnel
- Renforcer ses habiletés sociales
- Gérer le stress et la pression
- Fournir des outils efficaces pour la prévention des RPS et la QVT

Déroulé d'une séance :

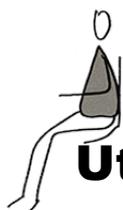
- Dialogue d'ouverture
- Exercices dynamiques
- Visualisation positive guidée
- Dialogue de clôture

Temps de la séance : 1h



Vos bénéfices :

- Réponse à la prévention des RPS et pour la QVT
- La gestion du stress et des émotions/gestion des conflits
- Accompagner les dynamiques de changement
- Optimiser la communication/la cohésion d'équipe/les habiletés sociales
- Limiter l'absentéisme et le turn-over
- La prévention des troubles musculo-squelettiques



Utile pour les interventions récurrentes :

- La journée de la santé le 7 avril de chaque année
- La journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail les 28 avril
- La journée mondiale de la santé mentale chaque 10 octobre
- La semaine de la qualité de vie au travail
- Vos actions spécifiques en internes

Les interventions se font à votre convenance en journée ainsi que sur la pause méridienne.

Les tarifs : Sur devis

Sophrologue praticienne (RNCP)

Spécialisations :

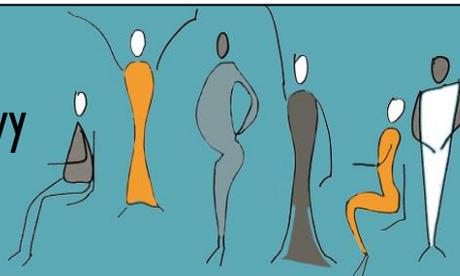
- Accompagnement de la santé des collaborateurs en entreprise
- Ateliers gestion du stress et du sommeil
- Animatrice agréée yoga du rire et du rire santé

SOPHRO'BLADE EN ENTREPRISE

RESSOURCEMENT ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



Emmanuelle Lévy



06 68 93 79 65

emmanuelle.levy@lequilibrium.fr



Nos objectifs

- Réduire le stress et la fatigue
- Augmenter les émotions et pensées positives
- Libération des tensions
- Augmenter la confiance en soi et de l'optimisme
- Développer des capacités de concentration et de créativité
- Fournir des outils efficaces pour la prévention des RPS et de la QVT

Déroulé d'une séance :

- Dialogue d'ouverture
- Marche douce de pleine conscience
- Respirations, pratiques de sophrologie
- Réveil des 5 sens et des sensations corporelles
- Visualisation positive
- Dialogue de clôture

Temps de la séance : 1h30



Vos bénéfices

- Apporter une réponse à la prévention des RPS et pour la QVT
- La gestion du stress et des émotions
- Optimiser la communication/la cohésion d'équipe/les habiletés sociales par le partage d'expérience
- Donner des possibilités d'épanouissement personnel en milieu professionnel
- Regain d'énergie et amélioration des performances des salariés



Utiles pour vos actions récurrentes

- La journée mondiale de la santé, le 7 avril de chaque année
- La journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail les 28 avril
- La journée mondiale de la santé mentale chaque 10 octobre
- La semaine pour la qualité de vie au travail
- Vos actions spécifiques en interne

Les interventions se font à votre convenance en journée ainsi que sur la pause méridienne.

Les tarifs : **Sur devis**

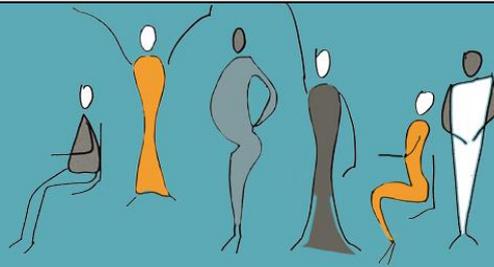
Sophrologue praticienne (RNCP)

Spécialisations :

- Accompagnement de la santé des collaborateurs en entreprise
- Ateliers gestion du stress et du sommeil
- Animatrice agréée yoga du rire et du rire santé



Emmanuelle Lévy



06 68 93 79 65

emmanuelle.levy@lequilibrium.fr



Nos objectifs :

- Favoriser/renforcer la cohésion d'équipe
- Accompagner la gestion du stress, évacuer la pression
- Favoriser un esprit positif, dynamique et créatif
- Abaisser les tensions physiques et mentales
- Fournir des outils efficaces pour la prévention des RPS et la QVT

Déroulé d'une séance :

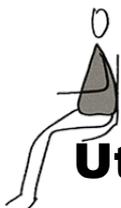
- Dialogue d'ouverture
- Respiration, clapping et exercices de rire
- Dialogue de clôture

Temps de la séance : 1h



Vos bénéfices :

- Réponse à la prévention des RPS et pour la QVT
- Regain d'énergie et amélioration des performances pour l'entreprise
- Gestion du stress
- Favoriser la cohésion d'équipe
- Donner des possibilités d'épanouissement personnel en milieu professionnel
- Induire de nouvelles dynamiques et une vision positive



Utile pour les interventions récurrentes :

- La journée de la santé le 7 avril de chaque année
- La journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail les 28 avril
- La journée mondiale de la santé mentale chaque 10 octobre
- La semaine pour la qualité de vie au travail
- Vos actions spécifiques en interne

Les interventions se font à votre convenance en journée ainsi que sur la pause méridienne.

Les tarifs : Sur devis

Sophrologue praticienne (RNCP)

Spécialisations :

- Accompagnement de la santé des collaborateurs en entreprise
- Ateliers gestion du stress et du sommeil
- Animatrice agréée yoga du rire et du rire santé