



**SOPHROLOGIE**

en **ENTREPRISE**



Céline Hébert

**SOPHROLOGUE**

# PRENDRE SOIN DE SES COLLABORATEURS, C'EST PRENDRE SOIN DE SON ENTREPRISE

En véritable outil supplémentaire à votre disposition, la **sophrologie**, quand elle fait partie intégrante de votre management, permet de mobiliser et de révéler les potentiels de vos employés.

→ La sophrologie vous permet également de **renforcer votre marque employeur** et de **fidéliser vos salariés**.



La sophrologie est votre alliée pour **répondre aux problématiques** suivantes :

- Améliorer la **qualité de vie** au travail
- Gérer le **stress**
- Prévenir du **burn-out**
- Réduire l'**absentéisme**
- Renforcer l'**esprit d'équipe**
- Favoriser la **créativité**
- Développer la **concentration**
- Exploiter ses **compétences**
- Renforcer la **confiance en soi**



# I FORMULES

Les séances se déroulent dans votre entreprise, dans une salle mise à disposition avec une chaise par participant



## EN GROUPE

de 4 à 15 personnes maximum



- Atelier **ponctuel** thématique (sujet à définir ensemble selon les besoins détectés) : gestion du stress, sommeil...
- Accompagnement **régulier** (fréquence à définir ensemble)

Durée : 1h à 3h

Durée : 45 minutes à 1h

## EN INDIVIDUEL

pour vous, dirigeant, ou vos managers



- Accompagnement **sur-mesure régulier**

Durée : 1h

# | TARIFS

Devis gratuit et personnalisé

## GROUPES

À partir de :

👉 10€/personne/séance

## INDIVIDUEL :

À partir de :

👉 50€/séance



Céline Hébert

# SOPHROLOGUE

**CONTACTEZ-MOI**

**06 29 23 11 62**

[celinehebert.sophrologue@gmail.com](mailto:celinehebert.sophrologue@gmail.com)



Siret : 881 635 270 000 13