



Proposez la sophrologie à vos collaborateurs

Ateliers de sophrologie personnalisés pour votre organisation.

Options de service flexibles : ateliers thématiques ou séances à la carte.

Soutien du bien-être des employés et de la performance organisationnelle.



Qui suis-je ?

Ancienne Responsable RH pendant près de 30 ans, j'ai accompagné de nombreux collaborateurs sur des problématiques humaines et organisationnelles.

Aujourd'hui sophrologue certifiée, j'interviens en entreprise pour aider les équipes à mieux gérer stress, sommeil, émotions, charge mentale...

Mon approche : des outils concrets, faciles à réutiliser, pensés pour le quotidien professionnel.

La sophrologie en bref

La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui combine respiration, détente musculaire et visualisation positive.

Elle permet de mieux gérer le stress, les émotions, de renforcer la concentration et la confiance en soi.

Accessible à tous, elle s'intègre facilement au quotidien et favorise un mieux-être durable, au travail comme dans la vie personnelle.



Solutions d'accompagnement sur mesure

Séance découverte

Idéale pour les séminaires ou les journées bien-être.

- Présentation de la sophrologie
- Initiation aux techniques de base pour la gestion du stress
- **Durée : 1h à 1h30**
- **Séance collective : groupe ouvert ou fermé**

Programme de relaxation et de gestion du Stress

Pour apprendre à gérer le stress et améliorer le bien-être quotidien

- Présentation de la sophrologie
- Animation de techniques de relaxation, respiration et visualisation guidée qui favorisent la détente et renforcent la concentration.
- **Durée : 1h**
- **Groupe fermé**
- **Programme de 6 à 8 séances**

Séances individuelles ou collectives sur une thématique ciblée

Pour gérer de manière individuelle ou collective une thématique ciblée :

- Stress
- Sommeil
- Concentration
- Adaptation au changement etc ...
- **Durée : 1h**
- **Forfait mensuel modulable**
- **Groupe fermé ou séances individuelles**
- **Possible en visio**

Programme de prévention de l'épuisement professionnel

Animation d'un protocole complet de prévention du burnout.

- Apprendre à reconnaître les signes de l'épuisement
- Animation d'exercices de respiration, relaxation et visualisations positives pour gérer le stress et développer des stratégies de récupération efficaces.
- **Durée 1h**
- **Programme de 8 à 12 séances**
- **Groupe fermé**

Atelier de développement personnel et professionnel

Pour renforcer la confiance en soi, améliorer la concentration et de favoriser une meilleure gestion des émotions dans le milieu professionnel.

- Présentation de la sophrologie et ses bienfaits
- Apprendre à mieux comprendre ses émotions
- Exercices de relaxation et visualisation permettant de mieux gérer ses émotions
- **Durée 2 à 3h**
- **Groupe ouvert**



Bénéfices pour vos collaborateurs



Réduction du stress

Diminution significative du stress et amélioration de la gestion émotionnelle au quotidien.



Préservation de la santé

Renforcement de la santé physique et mentale. Prévention du burnout professionnel.



Cohésion d'équipe

Amélioration de la cohésion et de l'efficacité collaborative entre les équipes.



Équilibre Vie-Travail

Outils pratiques pour un meilleur équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

Avantages pour l'entreprise



Rétention des talents

Réduction du turnover et des coûts associés.



Performance des équipes

Collaborateurs plus concentrés, efficaces et engagés.



Attractivité renforcée

Un levier pour séduire de nouveaux talents.



Avantage concurrentiel

Une culture d'entreprise tournée vers le bien-être et la QVCT.



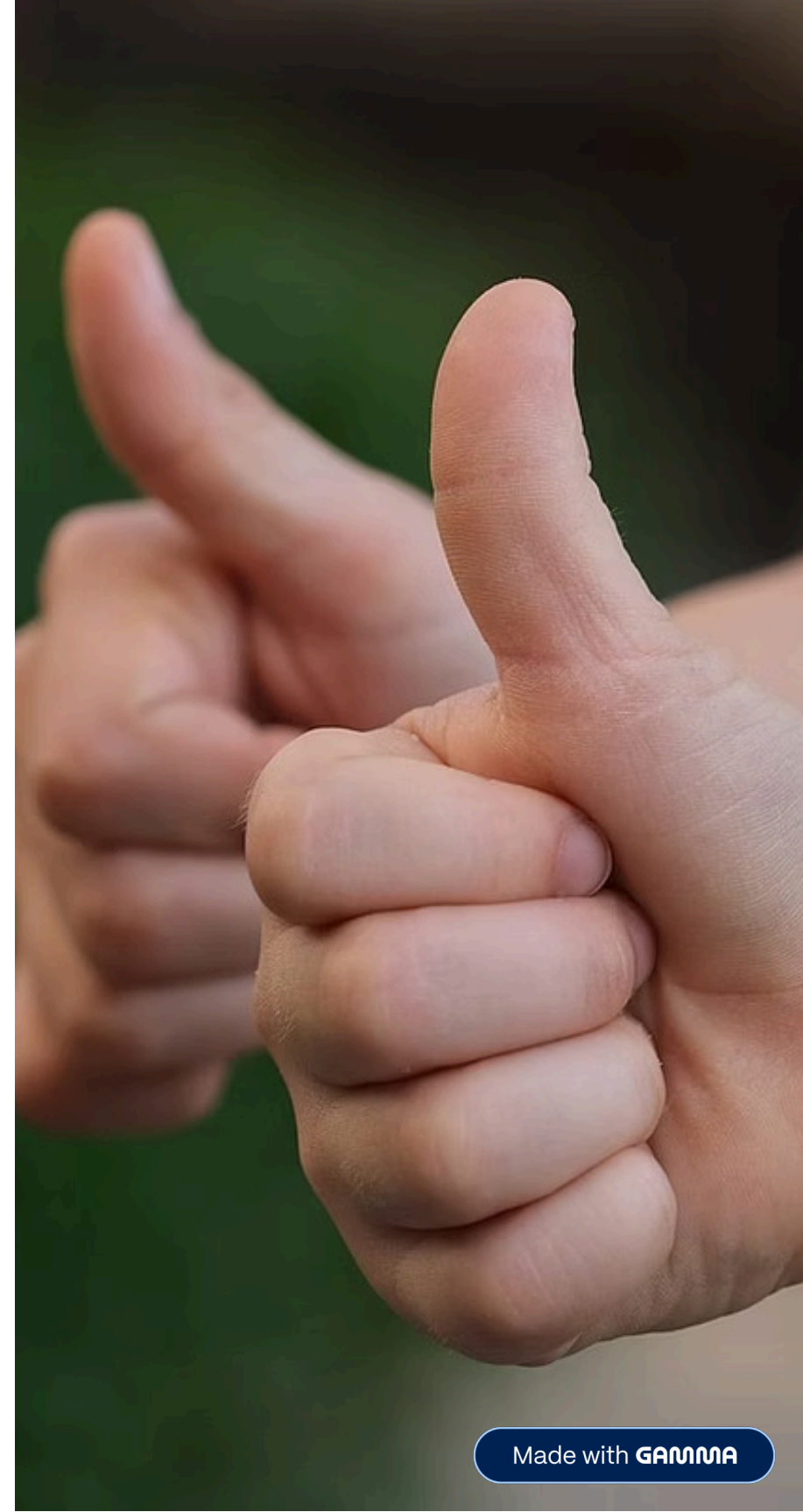
Amélioration du climat social

Moins de tensions, plus de cohésion et de communication.



Prévention des risques psychosociaux

Moins de stress, moins d'absences, plus de stabilité.





Envie d'en savoir plus ou de mettre en place un accompagnement adapté à vos besoins ?

Nathalie Dhélin – Sophrologue certifiée RNCP

📍 Cabinet à Marquette-lez-Lille | Interventions en entreprise, à domicile & en visio

☎ 06 25 85 18 24

✉ contact@labullesophro.com

🌐 www.labullesophro.com