

# **S O P H R O L O G I E E N E N T R E P R I S E**

**GESTION DU STRESS  
OPTIMISATION DU POTENTIEL ET DES PERFORMANCES  
DES ÉQUIPES PROFESSIONNELLES**



**VANESSA QUADRO**  
**Sophrologue formée par l'école de formation à la**  
**sophrologie sur Salon de Provence**  
**Et**  
**Educatrice spécialisée**

**TEL : 06 29 89 59 43**

**EMAIL : [Vanessa.sophrologie@yahoo.com](mailto:Vanessa.sophrologie@yahoo.com)**

**[www.vanessa-sophro.e-monsite.com](http://www.vanessa-sophro.e-monsite.com)**

## LA SOPHROLOGIE

La sophrologie a été créée en 1960 par le médecin neuropsychiatre Alfonso CAYECEDO.

S'inspirant du yoga, de l'hypnose et du zen... Elle s'appuie sur différentes techniques de respiration, relaxation, relaxation dynamique (mouvements doux du corps), pensées et visualisations positives.

La pratique régulière de cette méthode permet d'assurer une détente physique et mentale propice à la gestion du stress, au développement de la confiance en soi, à l'amélioration de la concentration, de la mémoire, de la créativité et à la diminution de la fatigue.

Cette méthode permet donc de se préparer aux réalités, contraintes, conflits quotidiens et apprendre à mieux appréhender le stress.

Des effets positifs de la sophrologie ont été constatés dans la vie de tous les jours par des personnes ayant pratiqué cette méthode comme développement personnel.

Aujourd'hui, ses bienfaits sont reconnus par le corps médical et le milieu sportif.

**C'est assez logiquement que le milieu du travail l'ait introduit afin d'accompagner les dirigeants et/ou salariés en situation de stress ou pour leur apprendre à mieux gérer les émotions et développer leurs efficacités professionnelles.**

## LES BIENFAITS EN ENTREPRISE

De façon spécifique et ludique, la sophrologie peut se concevoir en milieu professionnel comme une parenthèse. Les séances de groupe ou individuel mises en place contribuent à instaurer un espace de détente favorable pour recharger les batteries et favoriser le bien-être au travail.

Ainsi mettre en pratique les techniques sophrologiques au sein de votre entreprise permettra à vos collaborateurs et vous-même de :

- . Développer la gestion des émotions
- . Diminuer la fatigue
- . Gérer la pression lors de changement d'organisation, augmentation de charge de travail, etc...
- . Améliorer de la vigilance, la concentration
- . Développer l'aisance et l'efficacité dans les tâches demandées
- . Développer la confiance en soi et libérer le potentiel

En parallèle, il est primordial en premier lieu qu'une prévention centrée sur l'organisation et le fonctionnement de l'entreprise soit mise en place. C'est à cet effet, qu'une démarche visant au bien-être pourra donner des résultats probants sur du long terme.

Si cette phase indispensable n'est pas déjà effectuée, au moment de l'intervention, la sophrologie au sein de l'entreprise pourra aider temporairement à apaiser une crise et les tensions mais les bienfaits ne pourront pas maintenir le climat de bien-être établi.

# M E S I N T E R V E N T I O N S

**Plusieurs modalités doivent être prises en compte lors d'interventions en entreprise**

## Déroulement des séances

Une séance de sophrologie en entreprise est d'une durée de 1h.

Lors des 3 premières séances, les participants utiliseront les techniques sophrologiques en positions allongée (posture dans un premier temps plus propice pour accéder à une détente). Les 7 autres séances se pratiqueront en posture debout et assise.

Des thématiques comme la gestion du stress et des émotions, la diminution de la fatigue et des tensions physiques, l'amélioration de la concentration et de la vigilance seront abordées lors des interventions.

## Modalités d'intervention

Les séances doivent se mettre en place avec régularité hebdomadairement ou bimensuellement.

De même, un forfait minimum de 10 séances est indispensable afin que les participants ressentent les effets perdurer dans le temps et apprennent à devenir autonomes des techniques.

## Lieu et matériels

Les interventions se font sur site. Il est indispensable que l'entreprise mette à disposition une salle à distance des nuisances sonores ainsi que des chaises et tapis de sol.

## Quels participants

Vouloir instaurer le bien-être en entreprise est une démarche qui prend tout son sens lorsqu'elle est proposée sur la base du volontariat. En effet, le bien-être ne s'impose pas et la démarche n'a d'intérêt que si les participants s'y impliquent et y trouvent un intérêt.

## Pudeur des responsables et dirigeants

Il est possible que des professionnels ayant une fonction hiérarchique dans l'entreprise ne souhaitent pas participer aux séances en présence de leurs salariés. Il est possible, à cet effet, de mettre en place des ateliers en individuel ou des ateliers de groupe pour les dirigeants.

## **LES TARIFS**

Renseignements, devis personnalisé, prise de rendez-vous  
par téléphone au 06 29 89 59 43 ou par mail à [vanessa.sophrologie@yahoo.com](mailto:vanessa.sophrologie@yahoo.com)

### **CYCLE DE 10 SÉANCES DE GROUPE**

(De 3 à 10 participants)

15€/h par personne

### **SÉANCE INDIVIDUELLE**

50€/h

-Les frais de déplacements sont également à la charge de l'entreprise-

---

### **A SAVOIR**

L'intervention d'un sophrologue au sein de votre entreprise vous permet également d'impliquer les partenaires comme le CHSCT et la Médecine du Travail car instaurer le bien-être est l'affaire de tous.

De même, l'intervention d'un sophrologue peut également entrer dans le cadre des activités financées par le Comité d'Entreprise, pour le bien-être du personnel.

L'entreprise peut également convenir d'une modalité de financement partielle ou totale par ses salariés.

## VANESSA QUADRO

### SOPHROLOGUE ET ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE

Formée depuis 2010 par l'école de formation à la sophrologie de Salon de Provence.

Interventions lors de séances individuelles à domicile sur Aix – Marseille et sur mon lieu d'activité à Calas. Interventions lors de séances collectives au sein de club de séniors sur Septèmes les Vallons.

Interventions en entreprise et en structures (associations, écoles, établissements sociaux), auprès des salariés et des publics accueillis.

-

Diplômée éducatrice spécialisée, j'ai mis en place des accompagnements éducatifs et/ou thérapeutiques auprès de personnes en difficultés sociales, psychologiques et professionnelles. J'ai collaboré avec :

- SAMU SOCIAL de la Ville de Marseille,
- Section d'Education pour Enfants Déficieux Auditifs avec Autres Handicaps Associés au sein de l'établissement les Hirondelles,
- Unité psychiatrique pour adolescent au sein d'Oxalis service du CH Montperrin,
- Homes d'Enfants au sein de l'ADP Marseille et les alentours,
- Unité Educative d'Activité de Jour Sylvestre (Marseille) et Celony (Aix) au sein de la Protection Judiciaire de la Jeunesse,
- Unité Educative en Milieu Ouvert et PEAT Aix Ouest au sein de la Protection Judiciaire de la Jeunesse,
- Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale au sein de l'ETAPE à Rognes,

**Tout en ayant une fonction d'éducatrice spécialisée, au sein de certains établissements sociaux, j'ai mis en place des séances de sophrologie collectives ou individuelles auprès de leurs publics accueillis.**