

Les Ateliers Sophro-Ressources



*Un accompagnement au service de la
qualité de vie au travail*

Les Ateliers Sophro-Ressources
offrent des outils simples et
réutilisables pour développer les
ressources individuelles et/ou
collectives, renforcer l'équilibre et
favoriser un climat de travail plus
serein.

Respirer ● Se ressourcer ● S'engager

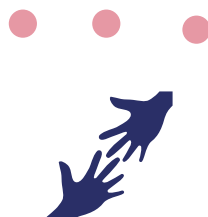
Laure JULIEN
DIPLOMÉE À L'ÉCOLE CFSP
DE RENNES



www.sophrolore.com
laurejulien.sophrologue@gmail.com



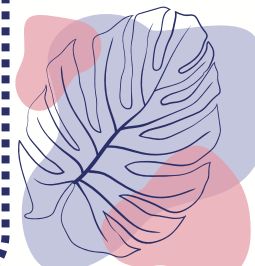
06 88 28 41 09



La Sophrologie
au service des

ENTREPRISES

Accessible à tous
Interventions sur l'ensemble
du territoire GTM



Pourquoi les ateliers Sophro-Ressources ?

Les Ateliers Sophro-Ressources s'adressent aux entreprises, quelles que soient leur taille, leur activité ou leur organisation.

Que votre objectif soit de favoriser la qualité de vie au travail, de prévenir les risques psychosociaux, d'accompagner le changement ou d'offrir à vos collaborateurs un espace pour se ressourcer, la sophrologie constitue une approche concrète et accessible.

Le monde professionnel sollicite quotidiennement les capacités d'adaptation, la concentration et l'équilibre émotionnel. Les collaborateurs peuvent être confrontés au stress, à la charge mentale, à la fatigue, aux tensions relationnelles ou à des périodes de changement.

**À votre écoute pour échanger
autour de votre projet**



Pour Qui ?

J'interviens auprès :

- des dirigeants
- des managers
- des collaborateurs
- des collectivités
- des associations
- des équipes de travail.

Les Objectifs

- mieux gérer le stress et les émotions
- prévenir les risques psychosociaux (RPS)
- contribuer à la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT)
- développer la concentration et la qualité de présence
- renforcer la confiance et les capacités d'adaptation
- améliorer la récupération physique et mentale
- prévenir l'épuisement professionnel
- favoriser la cohésion et la qualité des relations au sein des équipes
- mobiliser les ressources personnelles face aux défis du quotidien professionnel

Comment ?

Chaque atelier débute par un **temps d'échange privilégié**, dans un climat d'écoute, de bienveillance et de respect.

Les participants sont libres de s'exprimer, ou non, dans un espace sans jugement, favorisant la confiance et la qualité des échanges.

Ce temps d'écoute me permet **d'adapter les pratiques aux besoins des collaborateurs, aux réalités de l'entreprise et aux objectifs de l'intervention.**

Les exercices sont accessibles à tous et permettent de développer progressivement des outils simples, facilement réutilisables dans le quotidien professionnel.

Les Ateliers Sophro-Ressources peuvent être proposés sous différentes formes :

- **ateliers thématiques** (gestion du stress & des émotions, prévention des risques psychosociaux (RPS), QVCT, charge mentale, prévention du burn-out, sommeil et récupération, accompagnement au changement, cohésion d'équipe, prise de parole, préparation à des RDV importants...)
- **séances collectives**
- **accompagnements individuels**
- **interventions ponctuelles.**