

Note d'information Janvier 2017

SOMMAIRE :

- 1/ Presse
 - 2/ Partenariats
 - 3/ Organisation du Centre
 - 4/ Livret d'accueil et règlement intérieur
 - 5/ Présentation de Khepri Santé à l'extérieur
 - 6/ Conditions générales de vente à retourner signées
 - 7/ Nouveautés en 2017
-



KhepriSanté
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

1/ La Presse et Khepri Santé 2016-2017

Le Guide des achats des hôpitaux

SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

Centre Santé et Mieux-être
Soutien psychologique - Thérapies complémentaires

Agenda des Portes Ouvertes 2016
www.sophrokhepri.fr

Édition 2016/2017

Guide des hôpitaux

Addictions
Phobies

Dépression
Réparation post-traumatique

Douleurs chroniques
Pathologies invalidantes
Oncologie
Acouphènes

Maternité
Parentalité

Précocité Intellectuelle
Surdouance
TDA-H

Sommeil
Souffrance au travail
Burn out
Harcèlement

Surcharge pondérale
Troubles alimentaires

Troubles Envahissant
du Développement
et des apprentissages

SophroKhepri vous propose, en un seul lieu,
un ensemble de pratiques complémentaires efficaces pour vous aider
à gagner en autonomie dans la gestion de votre santé et de votre qualité de vie.

188 Grande Rue Charles de Gaulle - 94130 Nogent-sur-Marne (face Gare RER E Nogent la Perreux).
09 73 67 35 45 - contact@sophrokhepri.fr



KhepriSanté
Équilibre, Santé & Qualité de Vie

Guide d'achats

Édition
2016/2017

Amicales des hôpitaux

Armand Brillard & Sainte Camille

Nogent-sur-Marne • Bry-sur-Marne



KhepriSanté
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

ANDRH (Association nationale des DRH)

ISSN 0223-56-92

Hors Série

de la revue **Personnel**

n°570 Juin 2016



Spécial Santé/Qualité de Vie au Travail


ANDRH
Association Nationale des DRH



Qualité de Vie au Travail (QVT) : Allier mental et émotionnel

La prévention et l'amélioration de la qualité de vie au travail sont aujourd'hui au cœur des préoccupations des entreprises. Pour répondre à ce besoin, Evelyne Revellat a lancé SophroKhepri. Axé autour de plusieurs disciplines, notamment la sophrologie, ce centre propose des programmes sur-mesure capables de soutenir les salariés dans leur quête de plaisir au travail pour conserver leur efficacité sans subir de stress. Le point avec Evelyne Revellat fondatrice de SophroKhepri.

Pouvez-vous nous rappeler l'histoire de votre structure ?

L'histoire de ma structure est intimement liée à mon parcours. La création de ce Centre est en effet une célébration de mes 30 ans d'expérience dans les ressources humaines (15 ans dans les R.H. en entreprise et 15 ans de conseil, coach et thérapeute).

L'idée de SophroKhepri germe depuis une dizaine d'années dans ma tête. Ce sont les histoires de mes clients et de mes patients, de mes proches et puis ma propre expérience avec un avant et après l'entreprise, qui m'ont inspirée. Changer de vie exige beaucoup de créativité, d'énergie et de foi en soi pour allier plaisir et transformation de vie. Le Centre du Mieux-être SophroKhepri permet de répondre à toutes ces exigences et celles de nos clients.

Le concept de SophroKhepri repose sur des techniques de communication collaboratives et créatives, ainsi que des pratiques thérapeutiques liant le corps, les émotions, les flux énergétiques et le mental.

Quel regard portez-vous sur l'évolution et les changements qui marquent actuellement le domaine de la qualité de vie au travail et de la prévention des risques psychosociaux ?

La QVT, plus on en parle, plus on essaie de l'objectiver et plus elle est insaisissable ! Ce n'est pas une science exacte : elle repose sur beaucoup de paramètres en jeu difficiles à mesurer et dont le niveau de qualité est relatif, car lié aux états émotionnels humains. La difficulté est de savoir mesurer la satisfaction au travail, l'épanouissement personnel et la performance des collaborateurs. Ces critères dépendent étroitement des moyens mis à leur disposition pour atteindre leurs objectifs personnels ou collectifs préalablement fixés.

Cela dit, si ces paramètres ne sont pas réunis, toutes les conditions le seront pour que le stress gagne du terrain.

Pouvez-vous nous en dire davantage sur les nouveaux besoins des entreprises en termes de prévention des risques psychosociaux et d'amélioration de la QVT ?

Le besoin des entreprises est fortement lié aux résultats et au profit. Elles ont en effet besoin d'individus solides et motivés capables d'accomplir leurs missions et tâches avec plaisir. Ce n'est que quand il fait bon vivre dans les entreprises que les équipes peuvent se surpasser sans compter leur temps.

La QVT ne se décrète pas. C'est une culture du bon sens qui se cultive. C'est un état d'esprit qui repose sur la confiance laissée aux individus pour s'accomplir et mettre tout en œuvre pour être fiers d'eux et du travail performant rendu. Un tel contexte est très

agréable même si on se prend au jeu en passant par fois beaucoup de temps au travail. Le retour sur investissement est assuré !

Quelles sont les particularités de votre démarche d'accompagnement ?

La grande particularité de SophroKhepri est sans doute sa capacité à garantir du sur-mesure. Nous ne disposons pas de solutions prêtes à l'emploi. Nous élaborons nos programmes en co-construction grâce à l'intelligence de chacun.

Les outils de communication que nous transmettons aux groupes collaboratifs permettent de dialoguer et de travailler ensemble en améliorant le climat social. Prévenir repose essentiellement sur la création d'un lien entre les personnes au sein même de l'entreprise en adaptant les processus à l'être humain. Prévenir, c'est aussi prendre l'habitude de décompresser !

Nous proposons à nos clients de s'initier aux différentes pistes pour améliorer la QVT en partenariat avec la SCOP « Performance QSE » :

- Découverte de différents ateliers de bien-être, au choix, autour d'une thématique liée au travail,
- Conférences de sensibilisation aux neurosciences, aux conséquences sur la santé du stress, du burn-out...
- Formations sur l'amélioration de la qualité de vie au travail par de nouvelles pratiques managériales (démarches Qualité, RSE, co-développement, gestion des conflits, amélioration de la communication interpersonnelle).

Les structures dédiées à l'accompagnement en temps de reconstruction se font rares. Pouvez-vous nous en dire davantage sur les solutions que vous proposez à ce niveau ?

SophroKhepri s'appuie sur une équipe de thérapeutes, coaches et formateurs certifiés et expérimentés en QVT avec une expérience significative de l'entreprise.

Notre Centre est un lieu d'écoute dédié aux salariés où chacun peut se faire accompagner en toute confidentialité hors du champ professionnel en cas de souffrance psychique, de stress ou de troubles anxieux, fatigue chronique à travers des disciplines permettant de retrouver un équilibre entre vie personnelle et professionnelle.

En terme de reconstruction, nous guidons les personnes afin qu'elles puissent choisir, parmi nos méthodes, celles qui seront les mieux adaptées, et ce, en fonction de leur situation. Il est possible de se soigner naturellement, de travailler sur soi, d'apaiser son esprit, de mettre son corps en mouvement, d'expérimenter



des méthodes thérapeutiques manuelles. Cette approche pluridisciplinaire ayant depuis longtemps fait la preuve de son efficacité, chaque personne peut bénéficier d'un accompagnement aussi global que possible.

De plus, nous organisons des groupes d'expression des salariés autour de la santé au travail : « sortir du burn-out ». Nous utilisons pour cela des techniques d'animation innovantes permettant une libre expression.

C'est une période de convalescence pour favoriser la résilience. L'innovation est de proposer ces accompagnements de manière coordonnée et sur un seul lieu.

Vous avez mis en place un service relatif à la réintégration pour les salariés. Pouvez-vous nous en dire davantage sur ce dispositif ?

La réintégration en entreprise après une longue absence nécessite l'élaboration d'un travail sur le repositionnement professionnel et

la réalisation d'un bilan de transition de vie, de compétence et de personnalité, pour ensuite établir un projet d'accompagnement. Cela implique une préparation mentale habituellement réservée aux sportifs de haut niveau pour une reprise de confiance en soi. Dans ce cadre-là, nous avons mis en place des ateliers collectifs (sophrologie, auto massage, yoga du rire, relaxation, méditation...) et des prestations individuelles (massages assis ou allongés, réflexologie plantaire, chiropraxie pour soulager notamment les troubles musculo-squelettiques, ostéopathie, nutrition, hypnothérapie, sophrologie, coaching en Emotionnel Freedom Technique, cohérence cardiaque...).

Et en conclusion ?

Une équipe qui réussit jouit d'une authentique confiance mutuelle, d'une profonde sécurité et d'une bonne dose d'optimisme et d'empathie. C'est ce que nous apprenons à nos clients qu'ils soient salariés ou managers. ■

Accompagnement **INDIVIDUEL & COLLECTIF**
ESPACE ENTREPRISES
Pour la Santé et la Qualité de Vie au Travail

Un temps de
décompression...

Un temps de
reconstruction

Un temps de
réintégration

 **SophroKhepri**
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

Centre de Mieux-Être
188, Grande rue Charles de Gaulle
94130 Nogent sur Marne



KhepriSanté
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

Le Policier Municipal pendant 2 semestres

LA REVUE du **POLICIER MUNICIPAL**
de la Sécurité Urbaine et du Congrès National de la Police Territoriale®

REVUE DU SYNDICAT DE DÉFENSE DES POLICIERS MUNICIPAUX

AUTOMNE/HIVER 2016 - N° 9

ETAT D'URGENCE
VIGIPIRATE
TERRORISME, ATTENTATS...
des larmes et après...

POLICE MUNICIPALE

Quelles armes pour la Police Municipale ?

Syndicat de Défense des Policiers Municipaux
S.D.P.M.



Vie professionnelle - Vie privée : Familles - Couples - Enfants



Addictions Phobies
Dépression Burn out Stress post-traumatique
Douleurs chroniques Pathologies invalidantes Oncologie Acouphènes
Maternité Parentalité
Précocité intellectuelle Surdouance TDA-H Difficultés scolaires
Sommeil Mal être au travail Harcèlement
Surcharge pondérale Troubles alimentaires
Coaching Orientation scolaire Évaluation Bilan de compétences professionnel

Edition 2016/2017
Paru au
Guide des hôpitaux

Santé et Qualité de
Vie au Travail

Dans le cadre de la Santé et la Qualité de Vie au Travail (SQVT) vous propose :

- **ECOUTE** : avec accompagnement global et ciblé en toute confidentialité,
- **PEDAGOGIE** : Apprendre des moyens simples pour travailler mieux en prenant soin de soi avec des experts en QVT,
- **PREVENTION** : Prévenir les effets du stress en trouvant les clés d'un bon équilibre travail-santé-vie personnelle, vivre pleinement et sereinement votre vie professionnelle grâce à des pratiques thérapeutiques pluridisciplinaires ayant fait la preuve de leur efficacité,
- **REBONDIR** : Après un évènement marquant (soins psycho-sociaux d'urgence)

Discrétion et
confidentialité assurées

Permanences d'accueil
pour guider vos choix de thérapies
09 73 67 35 45 - 06 60 47 71 64
www.sophrokhepri.fr

Aromathérapie, Chiropraxie, EFT, EMDR, Hirudothérapie, Hypnose,
Iridologie, Massage bien-être, Méditation, Naturopathie, Ostéopathie,
Phytothérapie, Podologie-pédicure, Psychothérapie, Réflexologie plantaire,
Remédiation cognitive, Sophrologie, tests d'évaluation psychologiques...

En un seul lieu, un ensemble de pratiques complémentaires efficaces pour vous aider
à gagner en autonomie dans la gestion de votre santé et de votre qualité de vie

Les accompagnements que nous proposons ne peuvent en aucun cas se substituer à une prise en charge médicale. Aucun professionnel du centre ne vous encourage à abandonner un traitement en cours. En cas d'insécurité, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

SophroKhepri - 188 Grande Rue Charles de Gaulle - 94130 Nogent-sur-Marne (face Care RDT E Nogent-le-Perruis) - contact@sophrokhepri.fr



KhepriSanté
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

Publicité dans le Magazine de Nogent sur Marne
pendant 8 mois.

MAGAZINE

nogent sur marne

ville-nogentsurmarne.fr

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2016 | n° 105 |

Voies sur berge fermées : quel gâchis !

Temps de trajet moyen doublé
Des centaines de milliers d'heures de travail déjà perdues !

MÉTROPOLE
Inventons
la Métropole
61 lieux à développer
p 23

La Lettre de Noël
paraîtra
début décembre

PATRIMOINE
Les quatre âges
de la bibliothèque
municipale
p 49



KhepriSanté
Equilibre, Santé & Qualité de Vie



Entreprise JANVIER

Artisan plombier - Chauffage

Depuis 1999 à Nogent - plus de 30 années d'expérience

- Chaudières condensation et plancher chauffant
- Rénovation de salles de bains

DEVIS GRATUIT

27, avenue Franklin Roosevelt - Nogent
Tél. : 06 20 83 26 35 - yves.janvier@sfr.fr



HORIZON TAO

Cours et Stages
à
Nogent sur Marne

Rens. 01 41 95 24 66
06 14 86 10 86
<http://horizon.tao.free.fr>
horizon.tao@free.fr



TEMPO DANSE

NOUVEAU
À NOGENT

Venez apprendre à danser
ou vous perfectionner
dans nos cours avec des
professeurs expérimentés

ROCK

SALSA

WEST COAST SWING

DANSES DE SALON

DU NIVEAU DÉBUTANT À AVANCÉ

COURS D'ESSAI GRATUIT

Maison des Associations
2, rue Jean Monnet
94130 Nogent-sur-Marne

Renseignements : 06 73 22 34 12

<http://tempodanse.perreux.free.fr/>
tempodanseclp@gmail.com



SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

www.sophrokhepri.fr



Aromathérapie, Chiropraxie, Coaching, EFT, EMDR,
Etiopathie, Gestalt, Hirudothérapie, Hypnose,
Iridologie, Kinésiologie, Massages, Méditation,
Naturopathie, Ostéopathie, Phytothérapie,
Pédicure-Podologie, Psychothérapie, Réflexologie
plantaire, Remédiation cognitive, Sophrologie, Tests
d'évaluation psychologiques...

Centre Paramédical
De Thérapies complémentaires
Et Soutien psychologique

Développement personnel
Et mieux être de la personne

Prendre rendez-vous
avec nos spécialistes

09 73 67 35 45
06 60 47 71 64

www.rdv.sophrokhepri.fr

Coaching
Orientation scolaire
Evaluation psychologique
Bilan de compétences professionnel



Edition 2016/2017
Paru au
Guide des hôpitaux



SophroKhepri - 188 Grande Rue Charles de Gaulle - 94130 Nogent-sur-Marne (face Gare RER E Nogent le Perreux) - contact@sophrokhepri.fr



2/ Partenariats

« Instant Break » :

La Coopérative Performance QSE, spécialiste du diagnostic organisationnel en entreprise et de la QVT a créé le concept Instant Break dans le but d'apporter des solutions pour améliorer le bien-être et la Qualité de Vie au Travail, en proposant de vivre des « breaks » ou SAS de décompression au sein de leur structure ou sur le territoire via l'association du même nom. (liens : <http://www.performance-qse.com/> et <http://www.linstantbreak.com/>).

l'Instant Break → L'association

Comment souscrire à l'association : Si vous désirez travailler dans le cadre de l'entreprise et faire partie des professionnels ressources. Demandez-moi la fiche de souscription. Je vous l'adresse à la demande, ainsi que les statuts, la charte éthique et votre fiche de compétence. Le tout à me retourner complété et signé.

Doctolib

Référencement croisé entre Khepri Sante et Doctolib.

Référencement les pages jaunes



3/ Organisation

Dates des évènements du Centre en 2017

Cocooning Day (dimanche 22-01, 26-03, 11-06)
Instant Break (jeudi 24-11, 16-03, 18-05, 29-06)

Planning de disponibilité de la salle 2 à partir du 1^{er} janvier 2017

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h	libre	libre	libre	libre	libre	libre	libre
10H	libre	libre	libre	libre	libre	Occupé et demander la disponibilité	libre
10 h 30	libre	Occupé	libre	libre	libre	Occupé et demander la disponibilité	libre
11h	libre	Occupé	libre	libre	libre	Occupé et demander la disponibilité	libre
12h	libre	Occupé	Occupé	Occupé	libre	Occupé et demander la disponibilité	libre
13h	libre	Occupé	Occupé	Occupé	libre	Occupé et demander la disponibilité	libre
13H30	libre	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé et demander la disponibilité	libre
14h	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé et demander la disponibilité	libre
15h	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé et demander la disponibilité	libre
16h	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé et demander la disponibilité	libre
17h	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	libre	libre
18h	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé	libre	libre
19h	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé et demander la disponibilité	Occupé et demander la disponibilité	libre	libre
19H30	Occupé	Occupé	Occupé	Occupé et demander la disponibilité	Occupé et demander la disponibilité	libre	libre
20H	libre	libre	libre	Occupé et demander la disponibilité	Occupé et demander la disponibilité	libre	libre

	libre
	Occupé
	Occupé et demander la disponibilité

4/ Activités groupe du Centre → Voir affichage

5/ Présentation de Khepri Santé à l'extérieur

6/ Conditions générales de vente à retourner signées



7/ Nouveautés en 2017

- **Visiapy**, plateforme de thérapie à distance avec système de visioconférence
- Une équipe de supervision et co-conseil pour les intervenants
- Développement de groupe de travail autour des échanges de pratiques, travail entre pairs
- Echanges au sein de notre réseau
- Blog accessible directement aux intervenants sans modération pour référencer vos articles et mettre en ligne vos évènements
 - ➔ Création d'une newsletter grâce à vos articles
- Nouveau système de mise en ligne de votre fiche professionnelle et de votre photo sur le site de Khepri Santé
- Développement de la communication sur Facebook et LinkedIn
- Mise en place d'un marketing de masse :
 - L'intercommunalité de Nogent = 13 communes = 500 000 habts