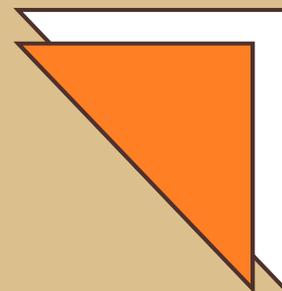


Parce que votre capital humain  
est essentiel

Investissez dans le bien-être  
de vos salariés



---

IRTAIR

Mieux Vivre l'Entreprise

---

[www.irtair.com](http://www.irtair.com)  
[contact@irtair.com](mailto:contact@irtair.com)



Modules de formation  
et sensibilisation en

Gestion du Stress

Sommeil & Vigilance

Communication & Équilibre

Changement & Innovation

Ateliers de Sophrologie

# LES OUTILS DE LA SOPHROLOGIE

RESPIRATION - RELAXATION DYNAMIQUE

## ATELIERS DE SOPHROLOGIE

### LA SOPHROLOGIE, UNE AIDE POUR

Mieux gérer le stress

Canaliser ses émotions

Améliorer son sommeil

Retrouver confiance en soi

Dynamiser ses projets professionnels

Renforcer mémoire et concentration

Prendre conscience de ses ressources

Développer sa créativité

Les ateliers de séances collectives sont proposés séparément ou en complémentarité des modules de formation.

Une séance dure une heure sur le lieu de travail.

Groupe de 5 à 15 personnes.

Une séance de sophrologie se déroule en position assise ou debout, en trois temps :

- Accueil et présentation de la séance
- Temps de pratique
- Moment d'échange

### LES APPORTS DE LA PRATIQUE

La sophrologie offre des outils accessibles et efficaces pour cheminer vers le mieux-être.

Chacun vit sa propre expérience à l'intérieur du groupe et s'approprie, à son rythme, les exercices qu'il peut mettre en application dans son quotidien, en toute autonomie.

# POUR VOUS ACCOMPAGNER

## PENSÉE POSITIVE - VISUALISATION

### MODULES DE FORMATION

#### GESTION DU STRESS

**Objectif : être conscient du stress, de ses effets et de ses incidences corporelles**

**Comprendre le fonctionnement du stress**

**Avoir une vision positive du stress**

**Prendre conscience de son impact**

**Apprendre à désamorcer son stress et à préserver son énergie**

**Garantir son capital santé**

#### SOMMEIL & VIGILANCE

**Objectif : favoriser un sommeil récupérateur et gérer son énergie**

**Comprendre le fonctionnement du sommeil**

**Retrouver son équilibre jour/nuit**

**Appréhender les troubles du sommeil**

**Maintenir une bonne vigilance**

**Rétablir une hygiène du sommeil**

#### COMMUNICATION & ÉQUILIBRE

**Objectif : entendre, se faire entendre sereinement et efficacement**

**Créer son espace, favoriser sa stabilité intérieure**

**Comprendre la communication non verbale**

**Mieux entendre, se préserver du bruit (acouphène)**

**Être un récepteur attentif**

**Être un émetteur serein**

#### CHANGEMENT & INNOVATION

**Objectif : accompagner le changement et révéler son potentiel**

**Apprivoiser ses peurs, cultiver la confiance en soi**

**Redynamiser sa motivation**

**Installer de nouveaux comportements**

**Être acteur de son changement**

**Développer ses ressources, ses talents, sa créativité**

---

# IRT AIR

---

Prévention des Risques  
Psychosociaux

Réduction de l'absentéisme,  
du présentéisme

Bien-être des salariés

vous propose une  
boîte à outils de techniques  
corporelles et mentales  
pour que chacun puisse

**MIEUX VIVRE L'ENTREPRISE**

## SOPHROLOGUES CONSULTANTES

**Corinne BONTEMPS**

Spécialisations Gestion du Stress - Vigilance & Sommeil

Technicienne PNL

06 89 18 16 75 - [c.bontemps@irtair.com](mailto:c.bontemps@irtair.com)

**Christine RAMONNET**

Spécialisations Gestion du Stress - Vigilance & Sommeil

Bilan de compétences et RPS

06 30 09 60 41 - [c.ramonnet@irtair.com](mailto:c.ramonnet@irtair.com)

**Stéphanie RENAUDIN**

Spécialisations Gestion du Stress - Vigilance & Sommeil

Acouphène

06 17 97 07 59 - [s.renaudin@irtair.com](mailto:s.renaudin@irtair.com)