******

***Accompagnement Individuel & Collectif***

***ESPACE ENTREPRISES***

***Pour la Santé et la Qualité de Vie au Travail***

**Centre Mieux-être et de Médecines douces**

**Développement personnel et Vie professionnelle de qualité**

**onnelle - Famille - Couple - Santé**

**Comment préserver le capital santé de vos collaborateurs pour optimiser les performances de l’entreprise ?**

SophroKhepri s’appuie sur une équipe de thérapeutes, coachs et formateurs certifiés et expérimentés en QVT (Santé et Qualité de Vie au Travail) ayant une expérience significative de l’entreprise.

Notre Centre est un lieu d’écoute dédié aux salariés d’entreprises, de collectivités ou d’associations, 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.

SophroKhepri propose aux salariés :

* des formules pour apprendre à prendre soins de soi avec des méthodes de gestion du stress et des accompagnements pour concilier performance et santé au travail,
* un lieu d’écoute spécifique pour des salariés fragilisés suite à des situations professionnelles difficiles.

**Notre engagement :**

Dans le cadre d’actions de préventions, chacun devient acteur de son plaisir au travail pour conserver son efficacité sans subir le stress. Cela devient possible en faisant des choix éclairés concernant son mieux-être et sa qualité de vie au travail. Nous donnons à chacun la possibilité d’explorer des pistes auxquelles il n’aurait pas pensé.

**Comment**: En apprenant à prendre soin de soi avant d’aller mal

Par la formation, l’information et la pratiques de techniques thérapeutiques efficaces avec un bénéfice court terme sur le stress.

**Quoi :** 3 niveaux d’intervention

**1/ Décompresser** 🡺 la prévention grâce à l’Instant Break, notre partenaire : optimiser le bien-être au travail, garder santé, dynamisme et efficacité

* Des modules sur mesure sont étudiés en fonction du nombre de salariés et des risques professionnels liés au secteur d’activité de l’entreprise.
* Des **formations** en management de la santé au travail (gestion de conflit, enjeu des RPS, …), **conférences** sensibilisation aux neurosciences, **groupes de paroles** autour de thématiques de qualité de vie au travail en co-développement.
* **Un** **Temps de pause**, au **Centre SophroKhepri,** sur réservation ou sur le lieu professionnel aux moments de votre choix, avec étude préalable.

**1/ Se sensibiliser** et découvrir les différentes pistes pour améliorer la Qualité de vie au travail :

En partenariat avec la SCOP « Performance QSE » :

* **Découverte de différents ateliers**, au choix, de bien être ou autour d’une thématique liée au travail.

Au sein de votre structure sur 2h ou une demi-journée ou au Centre Sophrokhepri une fois tous les deux mois

* **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.
* **2/ Se reconstruire :**

Avec l’appui de conseils pour aider les personnes à choisir parmi nos disciplines, celles qui seront les mieux adaptées en fonction des situations de chacun. Elles permettent de se soigner naturellement, de travailler sur soi, d’apaiser son esprit, de mettre son corps en mouvement, d’expérimenter des méthodes thérapeutiques manuelles.

La synergie de nos approches pluridisciplinaires ayant depuis longtemps fait la preuve de leur efficacité, chaque personne peut bénéficier d’un accompagnement aussi global que possible.

Les disciplines que nous proposons permettent de mieux appréhender des situations stressantes, voire d’épuisement professionnel (burn’out) et retrouver un équilibre entre vie personnelle et professionnelle.

Groupe de parole : « sortir du burn-out »)

Pour accompagner la reconstruction post burn-out. Des techniques associées d’animation d’ateliers innovantes permettent une libre expression.

**3/ Réintégrer sa vie professionnelle**

Ré intégration en entreprise après une longue absence, repositionnement professionnel, bilan de transition de vie, bilan de compétence, bilan de personnalité, accompagnement de projets.

Préparation mentale habituellement réservée aux sportifs de haut niveau, reprendre confiance en soi, retrouver une meilleure estime de soi.

Etudier les conditions de la reprise, se sentir bien physiquement, moralement, être de nouveau en accord avec son aspect physique après une maladie longue.

**Ateliers collectifs**

Sophrologie

Auto massage

Yoga du rire

Relaxation

Méditation

Yoga

**Prestations individuelles pour :**

Les douleurs chroniques les TMS (troubles musculo-squelettiques

Massages assis ou allongés

Réflexologie plantaire

Chiropractie

Ostéopathie

Nutritionniste

Hypno thérapie

Sophrologie

Coaching

EFT (Emotionnel Freedom Technique)

Tout se passe dans le Val de Marne, à 10 min de la gare du Nord, au pied du RER E de Nogent le Perreux, dans le Centre pluridisciplinaire du Mieux-Etre SophroKhepri,

ou partout en Ile de France dans les locaux des entreprises avec étude préliminaire grâce au concours de notre partenaire « Performance QSE**», porteur du projet « L’instant break »**

**www.linstantbreak.com**

**Une offre découverte L’Instant Break vous attend** en fonction de la taille de votre structure et du temps dont vous disposez (2H minimum à 1 journée ou plus, de manière ponctuelle, événementielle ou récurrente)

**En conclusion :**

La recette de la réussite des équipes est composée majoritairement de la confiance mutuelle, la sécurité avec une bonne dose d’optimisme et d’empathie ; c’est ce que nous apprenons à nos stagiaires, et toute personne qui nous consulte, salariés et managers.

* 
* Aujourd’hui, mes clients viennent me voir pour tourner la page après un burn-out et faire la différence entre brun-out et dépression, sortir d’une situation de harcèlement et se préparer à la reprise professionnelle dans leur entreprise, envisager une solution dans le cadre de la mobilité interne ou se remettre le pied à l’étrier autrement.
* Mon passé en entreprises en tant que Responsable des Ressources humaines, une trentaine d'années en relation d'aide, développement personnel et coach met mes clients en confiance. Ils se sentent à l’aise quant à la compréhension que j’ai de leur environnement.
* Mon appétence prononcée pour l'animation de groupes, une pédagogie active et interactive invitent les stagiaires à devenir acteurs de leur vie et faire le plein d’énergie.
* Sophrologue praticienne et formateur diplômée de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
* Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.



