



SophroKhepri

*"Santé et qualité de vie au travail"
Accompagnement Individuel & Collectif*

ESPACE ENTREPRISES

Notre vocation :

Conseil en stratégie sociale, management du changement et communication

Nous avons développé une démarche s'inscrivant dans la stratégie sociale des entreprises. Notre accompagnement favorise les interactions positives entre des équipes et les membres de la Direction pour vivre **les transformations des organisations** autrement que dans le rapport de force, la crainte et le stress (notamment dans des contextes de restructurations, mutations économiques, fusions-acquisitions).

Nous accompagnons les entreprises sur les thèmes de la qualité de vie au travail, de la prévention de l'absentéisme et des risques psychosociaux.

Nous intervenons avec le souci constant de répondre au plus près des attentes de nos interlocuteurs quel que soit les demandes:

Diagnostics,

Dispositifs de prévention et de médiation,

Construction et pilotage des plans d'accompagnement du changement.

Analyse des impacts humains et organisationnels des projets de changement.

Concrètement, nous aidons les entreprises à construire un management de la santé, en l'intégrant aux projets et aux enjeux de l'entreprise par un accompagnement spécifique auprès :

- **des équipes de direction** pour accompagner leur dynamique humaine ;
- **des équipes des Ressources Humaines**, pour proposer des actions de prévention et de communication, leviers d'un bon climat social ;
- **des managers** pour les orienter vers une posture managériale leur permettent de prévenir les risques psychosociaux au sein des équipes ;
- **des collaborateurs** pour les aider à mieux se connaître en situation de stress (gestion de conflit, capacité de récupération, vigilance, aptitudes relationnelles).

Avec le souci permanent de :

- Faire travailler les équipes en présence en harmonie,
- Articuler la qualité de vie au travail et la politique de l'entreprise,
- Aider les collaborateurs à gérer le stress lié à des contraintes environnementales et économiques,
- Valoriser la culture de l'entreprise en ayant un état d'esprit différent,
- Travailler sur les complémentarités des compétences de chacun.

Notre méthodologie :

Elle porte sur une analyse de la situation avec l'équipe de direction et avec les ressources concernées. Cette analyse peut se faire, en fonction des besoins, sur la base d'un à plusieurs entretiens menés en présentiels ou à distance voire des sessions d'expression collective. L'objectif étant d'arriver à cerner conjointement les meilleures actions à mener au vu des situations.

Elle donne suite à un compte rendu qui met en valeur le contexte, la demande exprimée par les différents interlocuteurs et nos modalités d'intervention.

Nous avons toujours à cœur d'être au plus proche des attentes de nos interlocuteurs. Nous proposons de manière systématique un test grandeur nature qui permet de rendre compte concrètement de notre savoir-faire et des outils préconisés.



SophroKhepri

"Santé et qualité de vie au travail"
Accompagnement Individuel & Collectif

ESPACE ENTREPRISES

Nous intervenons de manière ponctuelle ou avec une continuité d'actions qui permettent d'instiller au fil des mois des "prises de recul", des moments de ressourcement et de réflexion autour de la vie au travail.

Nos outils :

Nous utilisons ou concevons des outils qui répondent à nos modes d'interventions

Ingénierie et animation de formations : formation à la gestion des émotions, confiance en soi, comment être mieux au travail, formation managériale, préparations à la retraite...

Formation en inter ou en intra avec une ingénierie personnalisée en fonction des besoins exprimés :

Soutien psychologique : entretien individuel ou session collective pour mieux vivre des événements difficiles

Echanges de pratiques : échanger autour de son métier, de ses pratiques professionnelles pour donner du sens, s'enrichir grâce à l'effet miroir, la possibilité de donner et recevoir.

Groupes d'expression : favoriser la prise de parole, créer des moments d'expression pour rompre l'isolement, les rumeurs, les incompréhensions

Evènement, séminaire autour d'une question d'entreprise : forum ouvert

Coaching

Test de personnalité

Nos conférences :

Toutes nos conférences sont animées par des professionnels experts en leur domaine. Elles portent sur des thèmes en lien avec le bien-être, le ressourcement, la réflexion personnelle autour de sa dynamique personnelle et ou professionnelle.

Nous favorisons des conférences interactives où les participants peuvent expérimenter quelques exercices, exprimer leurs ressentis et poser les questions pour aller plus loin dans le prolongement du thème évoqué.

Thèmes de conférence :

Comment mieux gérer son stress, le sommeil, le lâcher prise, la pensée positive, le burn out, La sophrologie, La communication non violente, La relation parents-enfants, Dynamique personnelle (reconstruction de soi, remettre du sens dans sa vie...), Les huiles essentielles

L' intervenante:



Evelyne REVELLAT
Sophrologue-Relaxologue

- Un passé en entreprises sur des fonctions de Responsable Recrutement et Formation, Consultante en Ressources Humaines,
- Une appétence prononcée pour l'animation de groupes, une pédagogie active et interactive qui invitent les stagiaires à devenir acteurs de leur vie.



SophroKhepri

*"Santé et qualité de vie au travail"
Accompagnement Individuel & Collectif*

ESPACE ENTREPRISES

- Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel. A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
- Sophrologue praticienne 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.
- www.sophrokhepri.fr



SophroKhepri

*"Santé et qualité de vie au travail"
Accompagnement Individuel & Collectif*

ESPACE ENTREPRISES

Gestion de conflit avec des clients, comment s'en sortir ?

Public concerné :

Toute personne étant en contact direct avec la clientèle sur son lieu de travail :

- Restauration, hôtellerie, télé-conseillers, commerciaux, service après-vente...
- **En situation de conflit**, vous ne savez plus comment gérer certaines relations, vous ne contrôlez plus vos émotions.

Objectifs :

- Développer un comportement adapté aux réactions d'agressivité,
- Réagir positivement et gagner en confort dans ses relations professionnelles et situations difficiles,
- S'affirmer dans le respect des autres et faire passer ses objectifs avec aisance relationnelle.

Déroulement pédagogique :

Chaque journée de formation est ponctuée d'échanges sur les problématiques, de partages sur les solutions envisagées et de temps de pratiques de sophrologie

Ce stage est conçu avec :

- des apports théoriques, des exercices pratiques,
- un travail en sous groupes,
- le recueil des besoins et des expériences de chacun.

JOUR 1

Matin : Mieux se connaître et gérer ses émotions

Les modes de fonctionnement du cerveau,

Les différents types de stress et reconnaître les émotions associées,

Savoir garder son sang-froid et respirer

Prendre conscience de son corps, de sa communication non verbale, de sa posture,

Comment s'ancrer pour rester dans sa zone de confort.

Après-midi : Prise de conscience

Prendre conscience de ses propres réflexes sous stress,

Comment passer d'un mode automatique à un mode adapté, en pleine conscience,

Etre attentif à la communication corporelle de l'autre,

Prévenir et anticiper le conflit,

Savoir écouter avec intérêt, en montrant sa sincérité,

Montrer au client qu'il est important en restant cadrant et respectueux,

Adopter une pensée et un comportement positif.,

Exercice : Situation sous stress

JOUR 2 :

Matin : La Gestion relationnelle du stress et comment communiquer :

Ce qu'il faut faire et ne pas faire

Ce qu'il faut dire et ne pas dire

Apprendre à questionner le client pour connaître sa position,

Inciter le client à s'exprimer, et l'inviter à clarifier la situation,

Exercice : Les opinions et les faits, les phrases-clés pour clarifier la situation



SophroKhepri

"Santé et qualité de vie au travail"
Accompagnement Individuel & Collectif

ESPACE ENTREPRISES

Après-midi : Phase de solution :

Ouvrir le dialogue sur des propositions,
Convenir d'une entente,
Inciter le client à proposer sa solution,
Présenter une solution gagnant-gagnant,
Vérifier la satisfaction du client,
Au besoin, référer le cas à un autre intervenant,
Si nécessaire, convenir d'un suivi,
Exercice : Les phrases-clés pour convenir d'une entente

Quoi faire quand il y a un désaccord ?

Présentez la position de l'entreprise

Expliquer la position de l'entreprise
Comment se comporter et quoi dire

Les plus de la formation :

Se libérer des tensions psychiques et physiques : Acquérir des techniques de respiration, relaxation. Prendre confiance en soi. Se connecter à son intuition, sa créativité.

Apprendre à gérer ses états émotionnels : Avoir une posture professionnelle qui permettent de faire face aux situations difficiles, retrouver une sérénité sur son lieu de travail.

Chaque participant fixe ses objectifs personnels et de changement qu'il souhaite atteindre afin d'améliorer ses relations professionnelles dès son retour en entreprise.

Mieux se connaître : Identifier ses blocages et changer d'angle de vue.

Pré-requis demandé aux stagiaires :

Les participants sont invités à repenser à des situations conflictuelles vécues (Une à deux expériences vécues qu'ils aimeraient étudier lors d'exercices pratiques : se remémorer la situation, la cause du conflit, les personnes impliquées, les difficultés rencontrées.

Conditions : 2 groupes de 7 participants – 2 journées par groupe
soit 4 journées d'intervention. (28 heures)

Tarif : 1 000 € HT par jour (prix de base)



SophroKhepri

"Santé et qualité de vie au travail"
Accompagnement Individuel & Collectif

ESPACE ENTREPRISES

Exemple fiche formation 1 :

Comment aller mieux au travail ? "Me reconnecter à mes ressources"

Public concerné :

Toute personne ayant des problèmes liés au travail :

- **Stress** : Vous vous sentez débordé(e), vous ne savez plus gérer vos priorités
- **Fatigue** : qu'elle soit physique et ou psychologique, vous avez des symptômes que vous n'arrivez pas à contrôler
- **Baisse d'énergie** : vous êtes épuisé(e), vous avez des troubles du sommeil, de l'appétit. Vos proches sont inquiets sur votre état de santé.
- **Manque de confiance** : vous avez perdu confiance en vous, vous ne savez plus quelle est votre valeur professionnelle, vous culpabilisez...sur tout
- **Isolement** : vous vous sentez seul(e), vous ne savez plus comment vous comporter dans votre milieu professionnel
- **Conflit** : vous ne savez plus comment gérer certaines relations, vous ne contrôlez plus vos émotions...

AVANT...



Objectifs :

Analyser ses problématiques :

Elles sont souvent complexes et multiples, liées à soi et à l'environnement. Le groupe permet de rompre l'isolement et de bénéficier d'un effet miroir, il aide à prendre du recul, à faire la part des choses. Vous pourrez ainsi mettre des mots pour vous libérer de vos émotions.

Apprendre à se ressourcer sur le plan physique :

Acquérir des techniques de respiration, relaxation. Reprendre confiance en soi. Se reconnecter à son intuition, sa créativité. Se libérer des tensions psychiques et physiques.

Redécouvrir et réinvestir son potentiel professionnel : motivations, valeurs, compétences. Retrouver des "EN VIE" et travailler ses projets. Retrouver de l'énergie.

Apprendre à gérer son émotionnel : retrouver une posture professionnelle qui permettent de faire face aux situations les plus conflictuelles, retrouver une sérénité sur son lieu de travail.

S'autoriser à être en mouvement : nous ne sommes pas statiques mais en perpétuelle évolution, aborder les changements avec positivisme. Identifier ses blocages, et changer d'angle de vue.

...APRES

Déroulement pédagogique :

Chaque journée de formation est ponctuée d'échanges sur les problématiques, de partages sur les solutions envisagées et de temps de pratiques de sophrologie et d'EFT (voir onglets "Méthodes")

www.sophrokhepri.fr

Ce stage est conçu avec :

- des apports théoriques, des exercices pratiques,
- un travail en sous groupes,
- un travail intersession différencié en fonction des problématiques de chacun,

et suit une progression tout au long des semaines en tenant compte de l'évolution du groupe :

Recueil des problématiques de chacun

Travail sur les problématiques

Travail sur le changement, les états et la conduite de changement

Travail sur l'avenir, les projets, la dynamique professionnelle et personnelle.



Conditions : 12 participants maximum



SophroKhepri

*"Santé et qualité de vie au travail"
Accompagnement Individuel & Collectif*

ESPACE ENTREPRISES

Exemple fiche formation 2 : **La retraite : Je m'y prépare ou " Vivre Mieux sa Retraite!"**

Public concerné :

Toutes les personnes qui appréhendent cette nouvelle étape de vie appelée "Retraite" :

- qui partent prochainement en retraite et qui souhaitent se préparer sur le plan émotionnel,
- sont déjà retraitées et qui deviennent anxieuses après une période d'euphorie initiale,
- les entrepreneurs qui ont du mal à "lâcher leur bébé Entreprise",
- ont tout axé sur leur vie professionnelle,
- qui souhaitent profiter de la rupture avec le monde professionnel pour se réinterroger sur leur priorité de vie,
- qui veulent profiter de leur retraite pour...prendre de nouvelles activités.



Objectifs :

Préparer la transition entre la fin de l'emploi et le début de la retraite :



Beaucoup de personnes tombent malades juste au moment de la retraite...L'anticipation doit être à la fois psychologique et physique, d'où l'importance de pouvoir s'exprimer sur le sujet et travailler sur son corps et ses ressources. Se libérer des tensions psychiques et physiques.

Travailler sur les changements de rythme, d'emploi du temps :

Oser affronter cette grande page blanche qui s'offre à nous, du temps pour qui, pour quoi... Se reconnecter à son intuition, ses valeurs existentielles.

S'interroger sur son image, sa nouvelle posture sociale :

Il peut y avoir un sentiment de honte à être retraité, en dehors de "la vie

active"... à méditer. Se recentrer sur soi, se libérer de ses émotions négatives.

Trouver ses nouvelles priorités :

Se sentir vivre à travers de nouveaux projets, activités. Acquérir une nouvelle énergie.

Réfléchir à son nouveau réseau social :

Retraite ne doit pas vouloir dire isolement, retrait relationnel, bien au contraire. Comment le choisir, comment le bâtir... même quand on est timide et qu'on ne l'a jamais fait. Déverrouiller ses blocages.

Déroulement pédagogique :

Chaque journée de formation est ponctuée d'échanges sur les problématiques, de partages sur les solutions envisagées et de temps de pratiques de sophrologie et d'EFT (voir onglets "Méthodes" www.sophrokhepri.fr)

Ce stage est conçu avec :

- des apports théoriques, des exercices pratiques,
- un travail en sous groupes,
- un travail intersession différencié en fonction des problématiques de chacun,

et suit une progression tout au long des semaines en tenant compte de l'évolution du groupe :

Recueil des problématiques de chacun

Travail sur les problématiques

Travail sur le changement, les états et la conduite de changement

Travail sur l'avenir, les projets, la dynamique professionnelle et personnelle.

Conditions : 12 participants maximum