Ci-dessous mon potentiel marché pour vous aider à mieux comprendre le travail que je fais en entreprises, si cela peut vous aider.

Bien cordialement

Evelyne Revellat - Khepri

|  |
| --- |
|  |
| |  | | --- | | **– Potentiel Marché –**  En synthèse :  **CONTEXTE**  J’ai une expérience d’une dizaine d’années en Ressources Humaines dans de grands groupes. Depuis 17 ans, J’interviens, à mon compte, en tant que Consultante, Coach, Formatrice, Thérapeute et Sophrologue. Je viens de terminer une certification en Neuroscience et un diplôme de sophrologue.  J’interviens principalement sur des problématiques de bien-être au travail tant sur le volet collectif (accompagnement du changement) qu’individuel (gestion du stress, gestion de conflit…).  **POSITIONNEMENT**  Mon positionnement relève aussi bien des fonctions Ressources Humaines, que de Prévention des risques au sens large. Je suis engagée dans des thérapies individuelles que vous souhaite poursuivre.    **1/ L’identification de mes cibles**  4 types de cibles peuvent être intéressés par mon champ de compétence :  - **Les grands groupes** :  Pour les identifier, j’oriente mes recherches sur internet et notamment :  => sur le site de l’Anact IDF en suivant le lien: <http://www.aractidf.org/>  => sur le site du ministère du travail (recherche liste des entreprises de plus de 1000 salariés tenues d’avoir un accord sur la prévention des risques psycho sociaux.  => sur les sites des associations de DRH, comme le GARF, par exemple : <http://www.garf.asso.fr/fr/le-garf.aspx>  - **Les cabinets conseil spécialisés et centres de formation** :  Pour les identifier, je fais des recherches sur internet et notamment :  => sur le site de l’Anact IDF en suivant le lien : <http://www.aractidf.org/>  => sur le site de la Fédération Française de la Formation Professionnelle en suivant le lien : <http://www.ffp.org/page-55-annuaire.html>  - **Les prescripteurs**  => **l’ARACT** est un facilitateur pour les entreprises sur les problématiques de bien-être au travail. Voici le lien vers la présentation de l’équipe Ile-de-France : <http://www.aractidf.org/equipe-aract-idf>.  => Les  **fédérations professionnelles** peuvent mettre en place des actions de sensibilisation à destination de leurs adhérents. Pour les identifier, commencez par cibler les secteurs d’activité dans lesquels vous aspirez à travailler. Puis vous pouvez faire des recherches sur internet et notamment sur le site de la CCI de Paris : <http://www.entreprises.ccip.fr/web/fichiers/syndicannu>  => Le ministère du travail. En application de l'accord relatif à la prévention des risques psychosociaux (RPS) dans la fonction publique, signé le 22 octobre 2013, chaque employeur public doit élaborer un plan d’évaluation et de prévention des RPS d’ici 2015.Une circulaire du Premier ministre du 20 mars 2014 fixe les conditions de mise en œuvre du plan national d'action pour la prévention des risques psychosociaux dans les trois versants de la fonction publique. Plus d’information en suivant ce lien :  [http://www.fonction-publique.gouv.fr/](http://www.fonction-publique.gouv.fr/fonction-publique/la-modernisation-de-la-fonction-publique-14).  **2/ Rendre ma communication plus lisible**  Ma présentation doit mettre en perspective mon parcours professionnel et le projet. Mes champs d’action ont **2 D**imensions : la dimension collective et la dimension individuelle. | |

**Sophrologie : comment elle s'impose dans le monde du travail**

Propos recueillis par Valérie Grasset-Morel, publié le 01/11/2013

**S'inspirant du yoga, de l'hypnose et du zen, la sophrologie investit peu à peu les entreprises. Lutte contre le stress, performance au travail, cohésion d'équipe... Qu'apporte-t-elle aux salariés ? Est-elle suffisamment contrôlée ? Catherine Aliotta, présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie et directrice de l'Institut de formation à la sophrologie, répond à nos questions.**

En savoir plus sur <http://www.lexpress.fr/emploi/gestion-carriere/sophrologie-comment-elle-s-impose-dans-le-monde-du-travail_1319369.html#kJfibLaDJG6VQgik.99>

**Comment la sophrologie a-t-elle fait son entrée dans les entreprises ?**

[http://imageceu1.247realmedia.com/0/default/empty.gif](http://deliv.lexpress.fr/5c/express_emploi/GESTIONCARRIERE_RG/412946818/x20/default/empty.gif/556b5074356c4f427a4d6f414354614b?x)

Ses effets positifs dans la vie de tous les jours sont désormais reconnus par le corps médical et en dehors : pour diminuer l'anxiété et le stress, combattre l'insomnie et certaines addictions, améliorer sa concentration et ses résultats sportifs, etc. Assez logiquement, les personnes ayant bénéficié de cette méthode ou l'ayant pratiqué (dirigeants, salariés, représentants du personnel, médecine du travail...) ont pensé à l'introduire dans le milieu du travail pour accompagner les situations de stress (changement d'organisation, réduction de personnel, accroissement d'activité...), ou aider les salariés à mieux gérer leurs émotions et accroître leur efficacité professionnelle.

**Dans quels cas précis fait-on appel à un sophrologue sur le lieu de travail ?**

La DRH peut décider de recourir à un sophrologue quand la médecine du travail constate par exemple une hausse des taux d'absentéisme, d'accidents du travail, de troubles anxio-dépressifs annonciateurs parfois de "burn-out". Dans des cas similaires, d'autres DRH préfèrent se tourner vers des psychologues du travail ou mettre en place d'emblée des plates-formes d'écoute pour les salariés. La sophrologie est une technique alternative. Mais il ne s'agit pas d'offrir seulement un moment de "bien-être" aux salariés.

**C'est-à-dire ?**

Le sophrologue prend en charge, sur site, un groupe d'une quinzaine de salariés après évaluation des besoins et des objectifs visés. Dans une maternité de la région parisienne par exemple, il s'agissait d'aider le personnel infirmier à gérer un stress lié à l'augmentation de l'activité et à une baisse simultanée des effectifs. Les comités d'entreprise sont aussi très demandeurs de séances de sophrologie, d'une heure pendant la pause déjeuner des salariés par exemple. Mais là, il s'agit davantage de relaxation et de bien-être que d'apprentissage de la prévention et gestion du stress.

**En quoi consiste l'intervention du sophrologue ?**

Lorsque la demande provient de la DRH, un plan d'action est mis en place sur la base d'un diagnostic. Ce plan comprend généralement trois jours de formation, puis l'animation d'une dizaine de séances réparties toutes les semaines ou tous les quinze jours. Au cours d'une séance de 45 minutes tous les quinze jours, des exercices sont effectués debout et assis, alliant la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives. Un mois après, une évaluation de ce plan d'action est réalisée par le sophrologue avec la DRH, et réajusté le cas échéant. L'objectif est de permettre aux stagiaires de mieux se connaître et d'assimiler les connaissances transmises par le sophrologue pour qu'ils puissent refaire les exercices seuls.

**Pour quels coûts ?**

Une séance de sophrologie collective de 45 minutes coûte en moyenne entre 120 et 150 € (diagnostic, séances, plan d'action inclus). Pour un programme d'une journée, le tarif varie de 1.000 à 2.000 € selon le programme et les effectifs.

**Que ressent-on pendant et après une séance ?**

Les exercices permettent de se détendre physiquement (ralentissement du rythme cardiaque) et mentalement, et de mieux s'oxygéner ce qui facilite la récupération.

**La sophrologie est une thérapie. À ce titre, elle est dans le viseur des contrôleurs de la formation. Comment votre Institut, par exemple, reste-t-il "dans les clous" ?**

Nous ne faisons pas de développement personnel pendant nos formations. Nous n'utilisons jamais les ressentis, les souvenirs ou les expériences personnelles de nos stagiaires comme support pédagogique. La sphère intime est ainsi protégée et les dérives sont écartées. Cette ligne de conduite nous a permis de vivre "sereinement" des contrôles de la Direccte et d'obtenir l'inscription de notre Certificat professionnel de sophrologue au RNCP [Répertoire national des certifications professionnelles].

**Comment vous protégez-vous du risque sectaire ?**

La profession est consciente de ce risque et la Chambre syndicale de la Sophrologie a mis en place des dispositifs de veille, notamment un code de déontologie. Mais attention, en stigmatisant les sophrologues, on risque de passer à côté d'une infiltration sectaire bien réelle du milieu de la formation dans des domaines moins visibles, comme la bureautique ou les langues. Les sectes préfèrent en effet opérer dans des secteurs moins surveillés.

En savoir plus sur <http://www.lexpress.fr/emploi/gestion-carriere/sophrologie-comment-elle-s-impose-dans-le-monde-du-travail_1319369.html#kJfibLaDJG6VQgik.99>