**INTERVENTIONS ENTREPRISES**

Les actions en Entreprises recouvrent plusieurs cadres :

**Des séances collectives ponctuelles ou hebdomadaires**
(Air France, Total, Renault Trucks, Daniel Jouvance...)

Elle se déroule au sein de l'entreprise, sur un théme développé sur 1 ou plusieurs séances (jusqu'à 20 participants).
Par exemple :
Mieux se connaitre et vivre mieux grâce à la sophrologie
Faire de son stress un allié
Affirmer et enrichir ses capacités
Comprendre et améliorer son sommeil
...

**Des séminaires de 1 à 3 jours, sur un thème spécifique**

Au cours de ces séminaires, la thématique est abordée de manière théorique et pratique, et des exercices "sophrologiques" ponctuent la ou les journées.

Par exemple :
Comprendre et gérer le stress
Stimuler sa créativité
Prise de parole en public & gestion du trac
...

**Des séances individuelles dans le cadre du PAE (Programme d'Aide aux Employés)**

Les PAE sont destinés aux employés, managers ou cadres qui éprouvent des difficultés passagères (stress, angoisse, pertes de repères...), autant de situations sources de risques et de baisse de performances. Ils sont aussi d’excellents outils de prévention.
Le PAE en Sophrologie consiste en une prestation de conseil et d’accompagnement sophrologique, sous la forme d’un abonnement souscrit à l’année par l’entreprise qui le met à disposition de ses salariés (abonnement de 5 à 10 séances par an par salarié). La démarche de l’employé est volontaire et strictement confidentielle. Seuls les rendez-vous pris sont facturés. Une séance dure de 45 minutes à une heure et se déroule à mon cabinet. Le salarié est "libre" et gère lui-même ses rendez vous. Tout salarié qui souhaite suivre des séances de sophrologie dans ce cadre peut lui-même en faire la demande auprés de son employeur.

**Pour davantage de renseignements sur les différentes applications en entreprise, contactez moi au**