



# Le Bien-être en entreprise.

Le bien-être des employés, la nouvelle mission des entreprises.

# Le bien-être

L'OMS désigne la santé mentale comme *"un état complet de bien-être physique, mental et social, et pas seulement l'absence de maladies"*.

Le bien-être est une notion propre à chacun qui dépend de l'importance que nous accordons aux différents aspects de notre vie.





# Le bien-être professionnel

Il dépend en partie de la vie professionnelle mais aussi des activités dans lesquelles l'employé va s'engager.

L'accomplissement et l'équilibre vie privée - vie professionnelle sont les fondamentaux du bien-être professionnel.



# Le bien-être au travail

La notion de bien-être au travail est importante à prendre en considération.

Les différents confinements ont rebattu les cartes de notre société. Aujourd'hui les employés ont à cœur de s'épanouir, s'accomplir et être heureux dans leur profession et sur leur lieu de travail.

Les employés sont en quête de l'entreprise qui saura les comprendre et leur permettre de trouver un juste équilibre dans leur vie.



# Une nouvelle ère

Nous tendons vers une société dans laquelle la vie privée prend de plus en plus d'importance et le besoin de reconnaissance et d'accomplissement se fait de plus en plus ressentir.

Pour beaucoup télé-travailler et prendre du temps pour soi et pour sa famille, sont des notions devenues indispensables au quotidien.



# le rôle de l'entreprise

Le rôle de l'entreprise a désormais changé. Fournir une stabilité financière n'est plus son unique devoir, elle se doit de prendre soin de tous ses employés.

Pour s'adapter aux nouveaux besoins, elle se doit de fournir un salaire respectable, des conditions de travail optimales, mais aussi un cadre de travail sain et serein.

# Les bénéfices pour l'entreprise

Montrer à vos employés que vous êtes attentifs à leurs besoins et ils vous le rendront ! Comment ?

**En étant plus productifs !**

Pourquoi ? Car ils seront :

- Plus **détendus**
- Plus **concentrés**
- Plus **enthousiastes**
- Plus **heureux**



# MON INTERVENTION

En tant que **Coach spécialisée en Sophrologie**, j'interviens auprès des entreprises pour les sensibiliser à la notion de **bien-être au travail**.

Je mets à disposition mes services pour leur permettre de proposer à leur employés des **séances de sophrologie de groupe**, mais aussi des **coaching individuels** pour tout ceux qui le souhaitent.





# La sophrologie de groupe

La sophrologie est un entraînement à la relaxation musculaire, qui permet de retrouver un **équilibre** entre corps et esprit à travers des exercices de respiration et de visualisation.

Le lieu de travail est l'endroit où les français passent le plus de temps et où ils sont confrontés à de nombreuses sources de stress.

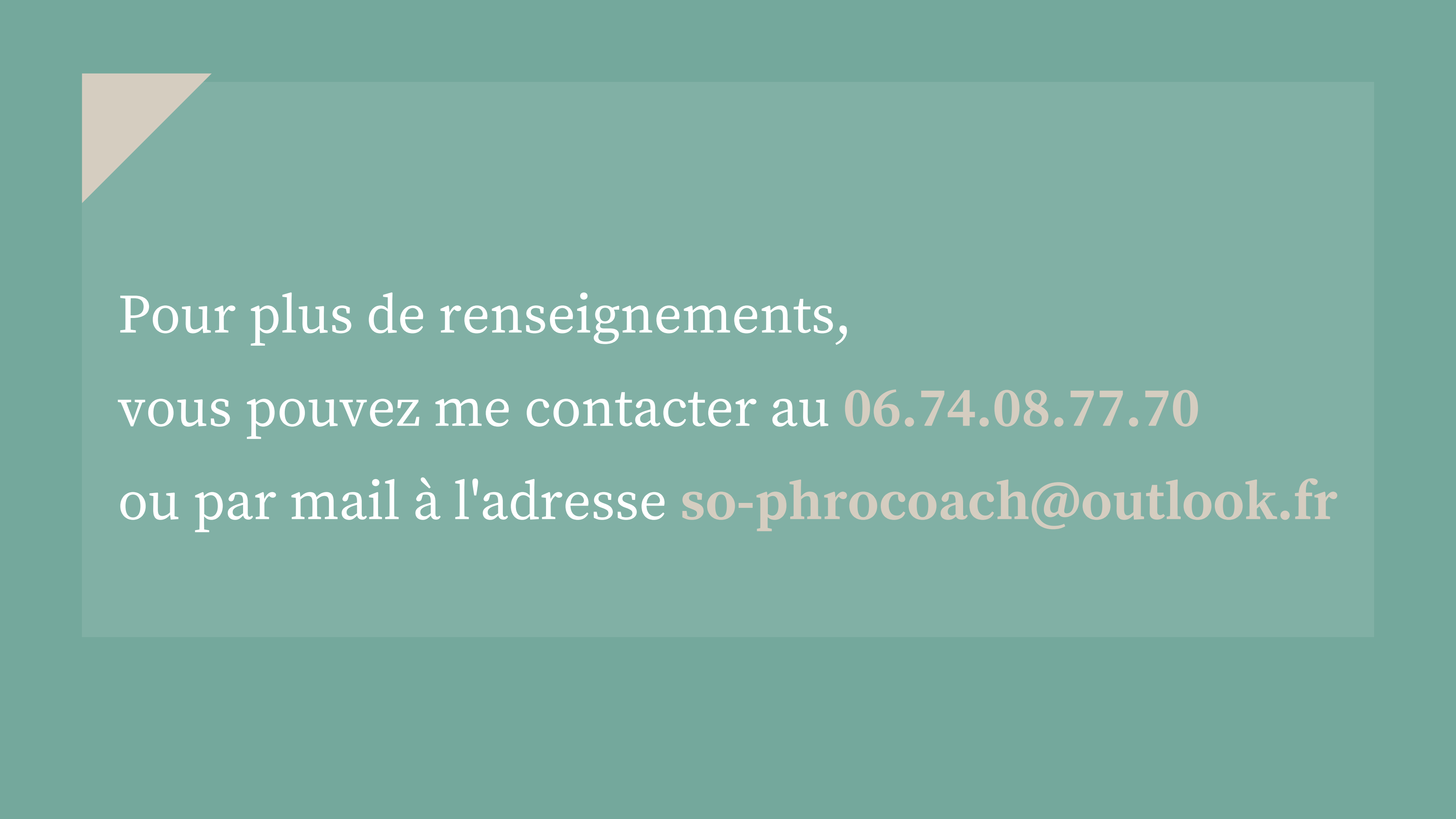
Pratiquer régulièrement des séances de sophrologie leur permettra d'effectuer **une pause** dans leur journée pour qu'ils puissent se **reconnecter** avec eux même et regagner en **concentration**.

# Le coaching individuel

En coaching, j'accompagne les personnes en quête de **développement personnel** mais aussi **d'équilibre** dans leur vie privée et leur vie professionnelle et dans leur **gestion du stress** au quotidien.

## Pourquoi faire appel à un coach ?

- Permettre aux employés de retrouver **confiance** en eux et en leurs **capacités**.
- Améliorer leur **bien-être au travail** en leur donnant accès à un praticien.
- Prévenir les **burn-out**.



Pour plus de renseignements,  
vous pouvez me contacter au **06.74.08.77.70**  
ou par mail à l'adresse **so-phrocoach@outlook.fr**