



Sophrologie en entreprise

BIEN-ÊTRE, PRÉVENTION
ET AMÉLIORATION
DES PERFORMANCES

**UN ACCOMPAGNEMENT
EN LIGNE ET SUR-MESURE**



PROPOSÉ PAR

MARION GAILLIEN,
Sophrologue caycédienne
et naturopathe



QUALITÉ DE VIE... ET QUALITÉ DU TRAVAIL

Le bien-être physique et mental de vos collaborateurs améliore les dynamiques personnelles et collectives, augmentant ainsi l'efficacité de votre organisation.

La sophrologie est une **méthode scientifique et thérapeutique** utilisée dans le secteur hospitalier, mais aussi comme technique de **relaxation** et de **développement personnel** dans les écoles, les entreprises et dans le domaine sportif.

Elle nous apprend à **mettre en pratique nos capacités** au niveau psychocorporel face à tout obstacle.



UNE MÉTHODE À IMPACTS MULTIPLES

- **Prévention des risques psychosociaux et troubles musculo-squelettiques liés au travail**
- **Meilleure adaptation au stress**
- **Amélioration du sommeil et aide à la régénération physique et mentale**
- **Diminution du nombre de congés maladie et de l'absentéisme**
- **Optimisation du potentiel, des capacités, ressources et performances** de chacun, de la **productivité**, de l'efficacité, de l'implication, de la **motivation**, de la concentration.
- **Diminution des conflits, amélioration des relations interpersonnelles**, des attitudes en collectivité, de la communication, de l'écoute, de la collaboration.
- **Amélioration de la confiance en soi**, de la **prise de parole**, de l'esprit d'**initiative**, de l'ambition.
- **Optimisation d'une vision pour le futur**, de la **clarté mentale** et de la **créativité**

DES FORMULES D'ACCOMPAGNEMENT AJUSTABLES

EN GROUPE ET EN INDIVIDUEL

Toute séance peut être suivie **depuis un poste de travail connecté, sur SKYPE**, avec un **casque** et une **caméra** opérationnels, dans un **cadre silencieux** et depuis une **chaise** de bureau, avec une tenue vestimentaire ordinaire.



En groupe 1 ou 2 fois/mois

Nous convenons ensemble des dates pour nous retrouver en groupe de **10 personnes maximum**, en ligne, chacun connecté depuis son poste de travail, durant **1h**, une ou deux fois par mois. C'est vous qui décidez qui participe à ces séances et si elles sont obligatoires ou non pour vos équipes. Les séances sont adaptées au monde de l'entreprise et constituent un **apprentissage progressif avec chronologie**, il est donc intéressant que les membres qui participent s'impliquent à suivre un maximum de séances, pendant **3 mois, 6 mois ou 1 an** pour que vous puissiez juger des bénéfices engendrés.

Je propose une **séance découverte avant l'engagement sur la durée**.

En individuel, au choix de vos collaborateurs avec un forfait horaire/mois

Vous décidez d'un nombre d'heures et de plages horaires allouées par mois aux collaborateurs de votre choix où à ceux qui le nécessitent pour qu'ils puissent se connecter en toute **autonomie**, de manière **anonyme ou non**, pour bénéficier de **séances particulières d'1h étudiées en fonction de leurs besoins, problématiques et objectifs**. Il vous sera demandé de pouvoir **mettre à leur disposition un espace fermé et calme** dans l'entreprise s'ils ne sont pas en télétravail.

Vos collaborateurs pourront **prendre RDV directement avec la sophrologue sur les plages horaires indiquées qui sont réservées et prépayées par votre entreprise** (Horaires de la pause déjeuner par exemple).

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE EN GROUPE ?

- * Introduction à la séance de 10 min.
- * Séance guidée de 40 min.
- * Échange autour de l'expérience vécue de 10 min (pour ceux qui le souhaitent, ce n'est pas une obligation).
- * **Chaque séance peut être enregistrée et téléchargée pour un entraînement personnel à la maison.**

QUE FAISONS-NOUS EXACTEMENT ?

Il s'agit d'un ensemble d'**exercices psychocorporels**, de **relaxation**, de **respiration** et d'**activation du corps et de l'esprit** dans un niveau de conscience lucide, permettant d'obtenir, au fur et à mesure de l'entraînement, une **conscience sereine**. La méthode apprend à **développer son potentiel et à se projeter dans la vie avec lui**.

Elle se pratique assise, les yeux fermés, guidé par la voix du sophrologue.



+ Option conférence Prévention santé au travail

Ajouter pour vos collaborateurs une **sensibilisation d'1h** en ligne aux fondements de la **naturopathie** sur la gestion du stress, le sommeil, le bien manger et le bien bouger.



Adaptable à toutes vos équipes, sans hiérarchie : chef d'entreprise, vendeurs, managers ouvriers, techniciens...



Abordable et facile à mettre en place



Vos collaborateurs peuvent prendre RDV sans devoir en référer à la direction pour préserver leur intimité



Une pratique en groupe qui ne nécessite pas forcément de participer ou de se dévoiler devant tout le monde



Un effet relaxant et régénérant assuré même si "on était pas dedans"



Aucune contre-indication

TARIFS

EN LIGNE

2023

Formule	durée	tarifs HT
En groupe 1 fois/mois (Tarif dégressif selon la durée d'engagement)	3 mois	450 euros
	6 mois	880 euros
	1 an	1720 euros
En groupe 2 fois/mois (Tarif dégressif selon la durée d'engagement)	3 mois	880 euros
	6 mois	1720 euros
	1 an	2880 euros
En individuel. Forfait horaire/mois Exemple pour 8h. (Tarif dégressif selon la durée d'engagement et le nombre d'heures/mois)	8h/mois sur 3 mois	1440 euros
	8h/mois sur 6 mois	2640 euros
	8h/mois sur 1 an	4990 euros
Me contacter pour toutes demandes sur-mesure		
1 séance découverte d'1h en groupe		150 euros
Conférence naturopathie 1h		150 euros

Les tarifs des séances en groupe et de la conférence sont établis pour 10 personnes maximum.

IVA +21%

Virement à effectuer sur un compte bancaire espagnol.

1ère moitié du devis à régler avant de commencer l'accompagnement, 2ème moitié une semaine avant la date de fin d'accompagnement.

Pour les formules d'1 an, possibilité de payer en 3 fois dans l'année.

La sophrologue se réserve le droit de réviser suffisamment en avance les tranches horaires en juillet, août et la semaine entre Noël et le jour de l'an.

JE RESTE À VOTRE DISPOSITION POUR TOUTES QUESTIONS.



MARION GAILLIEN



www.sophrologiebarcelone.com

@naturomedita_costabrava



gaillienmarion@gmail.com



+34 602 547 239

Bonifay 3

17118 Sant Sadurní de l'heura.

Girona. España

NIF Y8223721Q