

## Comment aborder cette adaptation ?

### > ATELIER À THÈME, CONFÉRENCE, FORMATION

Ils permettent d'aborder des sujets essentiels pour l'entreprise comme se libérer du stress, développer sa communication, accroître sa concentration, gérer ses émotions, développer la confiance en soi, améliorer son sommeil, préparer la réussite d'un évènement. Ils comportent une partie théorique et une partie pratique.

### > ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Accompagner, développer et acquérir des techniques utilisables pour un objectif individuel.

Présence ponctuelle ou régulière d'un sophrologue dans l'entreprise pour des séances individuelles pour des salariés en difficultés ou pour développer leurs compétences (prise de parole en public, créativité, adaptation face aux changements).

### > PAUSE SPORTIVE

Entretenir, muscler et étirer son corps, de façon régulière et ludique, en respectant sa posture.

Réduire les tensions musculaires quotidiennes pour agir positivement sur les troubles musculo-squelettiques grâce à la gym douce ou la marche nordique.

### > SÉANCE DE GROUPE

Un accompagnement spécifique sur plusieurs séances sur un sujet précis, comme par exemple la gestion du stress, des émotions, la concentration, favoriser la prise de recul ou le sommeil, renforcer la confiance en soi, ou encore limiter le surinvestissement professionnel.

### > PAUSE SOPHRO

Offrir à l'ensemble des salariés une véritable pause bien-être, en séance collective, ouvertes à l'ensemble du personnel, permettent un moment de détente, de lâcher-prise ressourçant et dynamisant, de façon régulière.

Ces séances peuvent se combiner avec une activité de gym posturale ou de marche nordique en extérieur, pour agir positivement sur les troubles musculo-squelettiques.



Contact : **Delphine Morin**

[delphine.morin@sohuman.fr](mailto:delphine.morin@sohuman.fr)

Tél : **06 72 88 47 89**

[www.sohuman.fr](http://www.sohuman.fr)



Design : traces-design.com - Pascal Van Roy - 06-18



## • Sophrologie • PNL • Sport



Le monde du travail est en pleine mutation et l'entreprise cherche sans cesse des solutions pour s'y adapter.

Elle doit faire face à un nombre grandissant de challenges : pression concurrentielle, objectifs toujours plus élevés, réduction des coûts, communication, nouvelles technologies, reporting, réorganisation etc.

**Les entreprises, les méthodes de travail et les organisations doivent évoluer**, tout comme les ressources humaines, le management et les collaborateurs.

Dans ce contexte, **So'H** se présente comme un partenaire de votre envie d'évoluer **en mettant vos collaborateurs au cœur de votre réussite**. Pour cela, nous vous proposons de la sophrologie, de la PNL ou du sport.

A travers ces différentes pratiques, vous offrirez aux salariés de votre entreprise la possibilité d'acquérir des techniques simples utilisables en toute circonstance.

La sophrologie et la PNL apportent des outils supplémentaires à votre entreprise dans le cadre de la prévention et du traitement de certains risques psycho-sociaux, dans l'amélioration de la qualité de vie au travail, les troubles musculo-squelettiques et le développement individuel de vos collaborateurs.



## Que peut apporter So'H à votre entreprise ?

### > Améliorer la communication

> Favoriser la récupération

> Prendre du recul

> Gagner en motivation

> Renforcer la confiance en soi

### > Gérer le stress

> Se libérer  
des tensions inutiles

> Favoriser la concentration

### > Valoriser les potentiels

> Positif  
face aux changements

• **La sophrologie et la PNL** s'adaptent parfaitement à tous les âges et toutes les conditions physiques grâce des exercices simples, rapides et efficaces à utiliser au quotidien. Elles se pratiquent facilement en groupe dans une salle de réunion et créé du lien au sein des équipes, ou en individuel dans un bureau.

Elles permettent de prendre du recul sur ses sensations, ses émotions, pour mieux se connaître et développer les capacités de chacun. Les exercices enseignés peuvent se reproduire facilement à son poste de travail, pour améliorer sa posture et sa respiration.

L'objectif est de développer le goût du positif, d'avoir envie et ainsi d'augmenter la motivation.



• **La sophrologie** est une technique basée sur des exercices de respiration, de détente musculaire et de gestion de la pensée. Elle permet de se reconnecter avec son corps et ses émotions pour mieux les maîtriser et prendre du recul.

• **La PNL** (*Programmation Neuro Linguistique*) contribue à gérer les émotions, communiquer et enrichir ses motivations pour développer les axes de notre vie professionnelle et personnelle à renforcer.

• **Le sport** est un complément important pour favoriser l'équilibre entre le corps et le mental et lutter contre les troubles musculo-squelettiques. Faire travailler la tête et le corps en même temps, dans le positif permet de développer ses compétences, son énergie et sa concentration.

## L'approche de So'H

- > Une approche pluridisciplinaire
- > Une démarche globale corps et mentale
- > Un vocabulaire et une pédagogie adaptés au monde de l'entreprise
- > Un accompagnement sur-mesure