

# Pascaline Juin

Sophrologue RNCP Formatrice CSF Chartres

## Workshops, Formations, Mieux-être au travail

La sophrologie peut être bénéfique dans de nombreux domaines, y compris dans l'environnement professionnel.

Les troubles musculosquelettiques, le burn-out et le stress sont souvent les principaux facteurs d'arrêt de travail dans les entreprises. Il est donc essentiel de ne pas les ignorer.

Je mets à votre service mon expertise en sophrologie pour vous offrir divers ateliers, dans le but de prévenir ces risques et de soutenir vos employés.

**L'atelier TMS** est une session qui peut varier de 1 à 3 heures selon vos exigences

- Une présentation PowerPoint pour comprendre les TMS (1h00).
- Identifier les facteurs de risque et la responsabilité individuelle (1h00).
- Des exercices de sophrologie combinant postures et techniques respiratoires (1h00).

**L'atelier "burn-out"** est une session d'une demi-journée ou journée entière en fonction des problématiques que vous souhaitez aborder.

-Qu'est-ce que le burn-out? Quels sont les mécanismes? les facteurs extérieurs, les signes qui alertent? Quels sont les différentes phases?

La sophrologie peut aider à prévenir et à accompagner le burn-out en renforçant la résistance au stress et en favorisant la gestion émotionnelle. Lors de cet atelier, des séances de sophrologie seront proposées pour expérimenter les avantages de la respiration, des postures et des visualisations positives sur le corps et l'esprit. Un enregistrement audio sera fourni à chaque participant par la suite.

**Sophrologie en groupe:** Des séances collectives d'une heure sont proposées pour améliorer la qualité de vie au travail (QVT), abordant des thèmes tels que la qualité du sommeil, la gestion du stress et des émotions.

## Atelier TMS

Prévenir et accompagner les troubles musculosquelettiques en milieu professionnel avec la sophrologie

- Prendre conscience des gestes et postures adaptées
- Gérer le rythme de travail
- Permettre aux salariés de mieux vivre leur journée



## Atelier “burn-out”

Prévenir et gérer le burn-out grâce à la sophrologie

- Reconnaitre les signaux d’alerte
- Similitudes et différences avec le stress, le surmenage, la dépression
- Les différentes phases

## Sophrologie en groupe

Mieux-être au travail

- Gérer et évacuer les tensions physiques et mentales
- Trouver des ressources dans la respiration et les postures.
- Retrouver une cohésion dans l’équipe



Un devis détaillé sera établi en fonction du type de service, du nombre de participants et de la durée des sessions.

Pour toute question ou information, n'hésitez pas à me joindre ou à contacter le CSFormation de Chartres.

Bien à vous.

Pascaline Juin

Pascaline Juin	CSF Chartres
92, rue de Voves 28630 Le Coudray contact: 06.80.57.18.84 pascalinejuin.sophrologie@gmail.com	samir.essadiki@csform.fr