



## La sophrologie dans le cadre de la prévention des risques professionnels

- o Apprendre à gérer le stress et le surmenage
- o Améliorer la qualité de son sommeil et sa vigilance au travail
- o Prévenir les TMS (Troubles musculo-squelettiques) et les douleurs

### Qu'apporte la sophrologie dans le cadre de la prévention des risques ?

Basée sur des exercices de **respiration**, de **détente musculaire** et de **visualisation positive**, la sophrologie\* est une approche psycho-corporelle qui permet à chacun de trouver des ressources en lui-même et de développer son potentiel.

- **La régulation du stress et du surmenage :**
  - o en apprenant à écouter son corps et les signaux qu'il transmet
  - o en favorisant une détente physique et mentale
- **Une mobilisation rapide de ses ressources :**
  - o par des techniques de stimulation des capacités d'attention et de concentration
  - o par des méthodes de récupération physique rapides (micro-sieste)
  - o par la gestion de son énergie dans les moments de somnolence
- **L'amélioration du confort au travail pour :**
  - o Travailler plus sereinement en open space, ou dans un environnement bruyant
  - o Dénouer les tensions liées à de mauvaises postures
  - o S'adapter aux horaires décalés

#### Bénéfices pour les salariés :

- >> **Gérer son stress sans le subir**
- >> Diminuer les **problèmes de santé** liés au stress ou l'inconfort (insomnies, douleurs musculaires, maux de ventre...)
- >> **S'investir** plus efficacement dans son travail et retrouver de la **motivation**

#### Bénéfices pour les entreprises :

- >> Diminuer l'**absentéisme**, le **turnover**, les **accidents** du travail et limiter la désorganisation
- >> Diminuer les **coûts** induits
- >> Répondre à l'**obligation légale de l'employeur**, sur la prévention des risques
- >> Contribuer à un **meilleur climat social**
- >> Améliorer l'**image** de l'entreprise

\* Créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est totalement indépendante de tout courant spirituel ou religieux.

## Ma méthode d'accompagnement

- **Mon approche**

Je vous propose d'intervenir sur des problématiques spécifiques (séances individuelles) ou communes à plusieurs personnes (séances de groupe ou ateliers), en m'appuyant sur des **outils sophrologiques simples et facilement reproductibles** au quotidien sur le lieu de travail. En toute autonomie, les salariés pourront rapidement utiliser les méthodes transmises, sans ma présence.

**Mon accompagnement est personnalisé**, adapté à la problématique et à l'objectif fixé au préalable.

L'enjeu de ma méthode de travail pour les salariés est double :

- les placer dans une **position d'acteur** face à leur problématique et **favoriser leur autonomie** grâce à une transmission d'outils psychocorporels
- **faire émerger chez eux les capacités et le potentiel** nécessaires à l'atteinte de l'objectif

En tant que **membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie**, je m'engage à respecter les obligations fixées par notre **code de déontologie**, et notamment à veiller au bon déroulement des séances ou des ateliers dans un cadre de bienveillance, de non-jugement et en toute confidentialité.

- **Quis suis-je ?**

Mes **quinze années d'expérience en entreprise** ont été pour moi un véritable enrichissement : elles m'ont permis d'apprendre et développer des techniques pour ne plus vivre ce qui peut être ressenti comme des freins au bien-être et à l'implication professionnels (fatigue, surmenage, manque de concentration dans un environnement agité, tensions physiques...)

J'y ai connu « les » stress, celui qui est moteur et source de motivation, puis celui qui devient un frein à l'épanouissement professionnel et personnel.



Formée par l'Institut de Formation à la Sophrologie (IFS - Paris 10ème), je suis une **sophrologue diplômée et certifiée RNCP**.

**Formats d'intervention** : séances individuelle - séance de groupe - ateliers sur thématique

La sophrologie ne nécessite pas de tenue vestimentaire particulière. Il n'y a aucun contact physique. En entreprise, prévoir une salle au calme, équipée de chaises.

### Quelques références



#### Contact :

Anne Mauboussin – 3 avenue Henri Lefevre, 72100 Le Mans

Tel : 06 07 99 67 52 – Email : mauboussin.sophro@gmail.com - Site web : [www.mauboussin-sophrologie.com](http://www.mauboussin-sophrologie.com)

N° Siret : 802 427 583 00017