### **INTERVENTIONS PROFESSIONNELLES**





Qualité de Vie et Santé au Travail Séminaires d'entreprises **Formations** 





## Sophrologie

- Prévention et Gestion du Stress
- Intelligence émotionnelle
- Optimisation des capacités
- Régulation du sommeil

### Objectifs des ateliers :

- 🕓 Clarifier le processus de stress et de burn-out, distinguer mobilisateur stress démobilisateur, reconnaître signaux, ses apaiser les manifestations désagréables, développer ses capacités de détente et d'adaptation.
- 🦴 Faire de ses émotions des signaux utiles, savoir les réguler et s'en servir pour un bon développement relationnel.
- Comprendre le processus du sommeil et acquérir les bons outils pour l'optimiser et gagner en efficience en journée.



# **Relaxation Sonore**

- Détente Mentale et Corporelle
- Évasion sonore

### Objectifs des ateliers :

- Optimiser son temps de pause, ralentir les pensées et relaxer le corps pour y ressentir sensations agréables grâce techniques de relâchement musculaire.
- techniques sont Ces optimisées accompagnées d'instruments de musique mélodieux, doux et propices à l'évasion pause hautement mentale pour une récupératrice.

### Ils m'ont fait confiance:



















Visio / Hérault / Plan national

#### Maéva Caballero

Formatrice professionnelle n°76 34 10123 34 et Sophrologue, depuis 2016









