

Ateliers bien-être & développement personnel en Entreprise

Simplement se détendre au travail



La sophrologie utilise la respiration profonde, la relaxation et la pensée positive pour détendre le corps et prendre du recul sur les pensées négatives, elles passent sans résonner dans la tête. La sophrologie apporte une pause de récupération optimale qui vise à se relaxer en soulageant les tensions musculaires, à calmer les émotions néfastes à notre bien-être, à méditer, à faire le vide dans sa tête, à se reconnecter à soi. La fatigue diminue, le dynamisme et l'énergie peuvent se réactiver pour mieux profiter du moment présent et lâcher prise sur nos ruminations. Cette mise au repos de l'organisme peut aussi favoriser l'endormissement et la qualité du sommeil.

Gérer ses émotions, prendre du recul

Pour apaiser nos émotions il convient d'abord de les identifier et de les accueillir avec bienveillance ; « qu'est-ce que je ressens ? ». Les émotions ont une fonction adaptative et expriment notre état intérieur ; elles se manifestent à la fois dans le corps et le mental pour exprimer un ressenti ; par exemple la peur et la colère créent un stress maximal, tous les sens sont mis en alerte. La sophrologie invite à mieux se connaître en écoutant nos ressentis et à favoriser la bienveillance envers soi-même afin de minimiser les états d'anxiété et à se décharger émotionnellement. Comprendre et réguler nos émotions participe entre autres bienfaits à soulager nos tensions corporelles et mentales, à mieux gérer le stress, à prendre du recul sur les contrariétés et nos tracas quotidiens.

Optimiser ses capacités



L'intention des exercices est de se recentrer sur soi, de renforcer notre présence à ce que l'on fait et ainsi solliciter la concentration, l'imagination positive et l'écoute de nos ressentis pour prendre conscience de la richesse des capacités de l'être humain (marcher, parler...), puis de ses propres capacités personnelles et professionnelles (aptitudes, mémorisation...). Prendre conscience de ses compétences booste la confiance en soi et l'estime de soi, renforcent nos ressources d'adaptation à de nouvelles situations professionnelles ou personnelles. Reconnaître son potentiel permet de moins appréhender les changements d'organisation au sein de son équipe ou l'utilisation de nouveaux outils.

Respirer profondément, gérer le stress

La respiration est un mécanisme à la fois automatique et volontaire liée à nos ressentis, le stress par exemple l'accélère et la rend superficielle ; en revanche, lorsqu'elle est profonde et ralentie tout le métabolisme en bénéficie. La sophrologie combine une respiration profonde et de simples gestes qui invitent à se mettre à l'écoute de nos sensations pour accentuer notre détente corporelle et mentale. La technique vise ainsi à réduire les sécrétions en excès d'adrénaline et de cortisol afin de renforcer la résistance au stress, se détacher des pensées parasites, bien vivre ses émotions pour minimiser les états d'anxiété et se libérer du stress et des symptômes qui parfois lui sont associés (troubles du sommeil, troubles digestifs et musculo-squelettiques). Les exercices apportent également meilleure oxygénation des cellules qui aide le corps à se détoxifier.

Lâcher prise , prendre du recul



La sophrologie grâce à de simples exercices du corps et d'imagination proposent de méditer, faire le vide dans sa tête, se (re)connecter à soi pour d'abord lâcher prise dans le corps, puis dans le mental. Les tensions s'apaisent, la fatigue diminue, la charge mentale se fait moins envahissante et on lâche prise. Lâcher prise permet d'abandonner les ruminations, de développer calme et sérénité intérieure, aide à réguler les émotions, à chasser les pensées parasites qui entrave notre sérénité, on prend du recul, on cesse de vouloir tout contrôler pour accueillir plus sereinement les aléas de la vie professionnelle et personnelle. Dans le milieu du travail, lâcher prise et prendre du recul est important par exemple quand on est amené à gérer des clients mécontents.

Stimuler bienveillance et cohésion d'équipe

Dans cet atelier, les exercices sont axés sur la détente corporelle et mentale afin de minimiser les états de stress. Les échanges volontaires en fin de séance sur les ressentis favorisent une bonne ambiance qui vient stimuler la cohésion d'équipe. Les collaborateurs se surprennent à s'exprimer sans peur d'être jugés.

Renforcer la confiance en soi et l'optimisme

Cette technique développe la confiance en soi et la pensée positive en remplaçant les idées parasites et anxiogènes par une perception positive de la vie. Les affirmations positives aident à neutraliser les pensées néfastes à notre confiance en reprogrammant notre inconscient vers des croyances plus stimulantes et plus positives. Avoir confiance en soi renforce nos motivations.