

PRESTATIONS QVCT BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION

2025

Claire CHERIEZ
Intervenante QVCT
Sophrologue



SOPHROLOGIE

Prévention secondaire



Objectifs :

Agir sur le stress des collaborateurs, sur leur fatigue, leur charge mentale, leur concentration, leurs motivations, leurs tensions et leur donner l'occasion d'une vraie pause dans leur journée de travail intense.

Bénéfices :

- Diminution du stress et augmentation de la performance des collaborateurs
- Augmentation de la concentration et de l'efficacité
- Engagement et motivation en hausse
- Amélioration de l'ambiance

Contenu :

- Quelques éléments de théorie
- De la pratique (relaxation, respiration, mouvement doux, visualisation positive...)

Thématiques (liste non exhaustive) :

- Évacuer le stress
- Optimiser la concentration
- Retrouver de l'énergie
- Détendre son corps
- Calmer son esprit
- Lâcher prise
- Se faire confiance
- Renforcer l'estime de soi
- Prendre du recul
- Favoriser un sommeil de qualité
- Gérer ses émotions
- Renforcer la mémoire
- Gérer les douleurs
- Retrouver une attitude positive
- Stimuler sa motivation
- ...

Modalités :

Fréquence : hebdomadaires ou bimensuelles

Nombre total de séances : à la demande

Durée de la séance : 30 à 60 min

Nombre de participants : 10 max par groupe

Tarif : 60 à 120 euros la séance
(Temps de préparation inclus, frais de déplacement éventuels en sus)

Pratique : en visio ou en présentiel
Individuelle ou en groupe

ATELIERS

Prévention secondaire



Objectifs :

Agir sur les facteurs de risques psychosociaux (tels que l'intensité du travail, les rapports sociaux dégradés, le manque d'autonomie dans le travail...), combattre l'absentéisme, le turn-over des équipes, l'épuisement, la démotivation et gagner en attractivité.

Bénéfices :

- Diminution du stress
- Amélioration de la performance des collaborateurs
- Optimisation de la cohésion de groupe
- Engagement et motivation en hausse
- Attractivité et satisfaction clients

Contenu :

- Andragogie
- Pratique (questionnaires, partages d'expérience, respiration, visualisation...)

Modalités :

Fréquence : bimensuel recommandé

Nombre total d'ateliers : à la demande

Durée de l'atelier : 90 à 120 min

Nombre de participants : 10 max par groupe

Tarif : 200 à 250 euros l'atelier

Pratique : en visio ou en présentiel

Projection d'un support

Exemple de programme 8 ateliers :

- Atelier 1 – Mon bien-être au travail – Fixer mon cap (Mon point de départ - mes axes d'amélioration/mes forces, Revenir ici et maintenant)
- Atelier 2 – Comprendre le processus du stress (Découvrir mon fonctionnement pour avoir le choix, Identifier la différence entre la tension et la détente)
- Atelier 3 – Identifier ma zone d'équilibre (Mon niveau de stress optimal)
- Atelier 4 – Agir et réagir face au stress (Gérer son stress avec la sophrologie)
- Atelier 5 – Interagir autrement pour se sentir mieux – 1ère partie (Élargir ses possibilités d'interaction, se positionner par rapport à l'autre)
- Atelier 6 – Interagir autrement pour se sentir mieux – 2ème partie (Élargir ses possibilités d'interaction, Échanger avec assertivité)
- Atelier 7 – Améliorer mon équilibre de vie (Mes valeurs, Mes domaines de vie, Mon plan d'actions)
- Atelier 8 – Être acteur de mon bien-être au travail (Bilan et perspectives)

ACCOMPAGNEMENT À LA DÉMARCHE QVCT Prévention primaire



Objectifs :

Agir à tous les niveaux de l'entreprise (sur l'ensemble des acteurs et des leviers de l'entreprise) pour motiver et engager les équipes vers un objectif commun : lutter contre l'absentéisme, le turn-over et le burn out pour gagner en attractivité et en performance sociale et financière.

Bénéfices :

- Diminution du stress
- Amélioration de la performance des collaborateurs
- Optimisation de la cohésion de groupe
- Engagement et motivation en hausse
- Attractivité et satisfaction clients

Contenu :

- Andragogie
- Pratique (tests, partages d'expérience, respiration, sophrologie...)

Exemple de programme en 8 Séquences :

- Séquence 1 – Les Enjeux de la QVCT (Se situer en tant qu'acteur de sa qualité de vie au travail)
- Séquence 2 – Le stress (Détecter ses agents tresseurs, Identifier son niveau optimal de stress)
- Séquence 3 – Des outils pour agir (Gérer son stress grâce à la sophrologie)
- Séquence 4 – La prévention des risques professionnels (Analyser une situation de travail)
- Séquence 5 – L'amélioration des conditions de travail (Être force de proposition)
- Séquence 6 – Le positionnement par rapport à l'autre (Échanger avec assertivité, Communiquer)
- Séquence 7 – La logique émotionnelle (Transformer ses émotions en ressources)
- Séquence 8 – Équilibre vie pro/vie perso (Identifier ses valeurs et ajuster l'équilibre de ses domaines de vie) - Bilan de la formation

Modalités :

Fréquence : bimensuel

Nombre total de séquences : à la demande

Durée de l'accompagnement : 2 journées ou 4 demi-journées par participant

Nombre de participants : 10 max par groupe

Tarif : sur devis (tarif formation possible)

Pratique : en visio ou en présentiel

Projection d'un support



Intervenante QVCT en entreprise et sophrologue, j'accompagne chaque acteur de l'entreprise vers une évolution personnelle et professionnelle réussie et la réalisation d'objectifs définis ensemble.

Mes compétences à votre service :

Andragogie et Animation

Écoute active

Douceur et Dynamisme

Communication efficace

Identification des problématiques

Gestion du stress

CONTACTEZ-MOI POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS



06 87 45 98 34



claire.cheriez@etik.com



www.claire-cheriez-sophrologie.com

