



## La sophrologie en milieu professionnel

Exercer une activité professionnelle requiert bien des compétences : des connaissances opérationnelles acquises en formation, des compétences transversales acquises au fur et à mesure des postes expérimentés, des savoir-faire “ techniques” obtenus avec l’expérience acquise dans un métier.

Mais, être compétent, c’est aussi savoir composer avec son environnement (les moyens mis à disposition, les collègues...) en prenant en compte les objectifs fixés par l’entreprise.

Ainsi, les compétences ne se limitent pas au “**savoir-faire**”, mais englobe aussi le “**savoir-être**”, c’est-à-dire les compétences personnelles propres à chacun d’entre nous, fruit de notre vécu et de notre disposition psychologique à un instant T.

**Etre compétent, c’est donc aussi savoir gérer ses émotions, sa relation aux autres, en étant capable de mobiliser toutes ses ressources.**

Travailler dans un univers dont les contours et les exigences évoluent constamment, requiert une adaptabilité qui peut mettre le mental et le physique à rude épreuve.

Comment, par exemple, diminuer son état de stress, retrouver son calme ou une meilleure concentration, quand personne ne nous l’a jamais appris ?...

### Qu’attendre de la sophrologie ?

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

Elle intervient sur des problématiques spécifiques (séances individuelles) ou communes à plusieurs personnes (séances de groupe).

- **Réguler son stress au quotidien**
  - o Apprendre à écouter son corps et les signaux qu’il transmet
  - o Avoir plus de recul pour prendre les bonnes décisions
  - o Lâcher prise pour gagner en efficacité
- **Développer la confiance en soi**
  - o Evacuer les pensées négatives
  - o Croire en son potentiel et retrouver une image positive de soi-même
- **Mobiliser rapidement ses ressources**
  - o Stimuler les capacités d’attention, de concentration, de mémorisation
  - o Développer la motivation pour passer à l’action
- **Se préparer mentalement à une prise de parole**
  - o Gérer l’appréhension avant une prise de parole en public, ou un entretien
  - o Canaliser la pensée et la parole
  - o S’exprimer avec calme, aisance et clarté
- **Améliorer le confort au travail**
  - o Travailler plus sereinement en open space
  - o Dénouer les tensions liées à de mauvaises postures
  - o S’adapter aux horaires décalés

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

### Bénéfices pour les salariés :

- >> **Gérer son stress sans le subir**
- >> Diminuer les **problèmes de santé** liés au stress (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**
- >> Contribuer à un **meilleur climat social**
- >> Augmenter l'**implication** et la **productivité** des salariés
- >> Améliorer l'**image** de l'entreprise

## Ma méthode d'accompagnement

### • Quis suis-je ?

Mes **quinze années d'expérience en entreprise** ont été pour moi un véritable enrichissement d'un point de vue professionnel, mais aussi personnel.

A la fois témoin et actrice, j'ai souvent observé les difficultés des individus à trouver durablement une place qui leur permette de **répondre aux exigences de l'entreprise dans le respect de leurs propres valeurs**.



Comme la plupart d'entre nous, j'ai aussi 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**. Je suis également Déléguée Départementale de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.

### • Mon approche

**Mon protocole d'accompagnement est personnalisé**, adapté à la problématique et à l'objectif fixé au préalable pour le groupe ou la personne (en séance individuelle).

Après avoir fixé ensemble cet objectif, je présente clairement le parcours d'accompagnement (nombre de séances prévu, objectif de chaque séance).

Je propose aux salariés des **outils simples et facilement reproductibles** au quotidien sur le lieu de travail. En toute autonomie, ils pourront rapidement utiliser les méthodes transmises, sans ma présence.

L'enjeu de ma méthode de travail pour les bénéficiaires 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 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 dans un cadre de bienveillance, de non-jugement et en toute confidentialité.

## Formats d'intervention

### • En cabinet

- o Séance individuelle - Durée : 1h

### • En entreprise

- o Séance individuelle - Durée : de 45 mn à 1h30
- o Séance de groupe - Durée : 45 mn à 1h
- o Atelier (théorie et pratique) - Durée : 1/2 journée

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.

### 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