

SOPHR'AU JOB

L'organisation mondiale de la santé définit l'épuisement professionnel comme « *un sentiment de fatigue intense de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail* ».

A l'heure actuelle le nombre de burn-out graves a augmenté de 25% en 1 an, avec une majorité de femmes concernées !

Corps qui fatigue, qui lâche, qui lutte contre soi-même, sensation d'isolement, tension musculaire, douleurs, anxiété, mémoire qui flanche, repos incomplet...

Pourtant il est prouvé aujourd'hui que la qualité de vie et la santé au travail font largement partie des facteurs déterminants pour un engagement durable dans une entreprise.

La sophrologie ouvre pour ceux qui la pratique un champ d'expériences cadrées par le sophrologue permettant de se remettre à l'écoute de son corps et de son mental pour s'accorder un moment de répit, prendre du recul, et apprendre des techniques pour mieux gérer les manifestations du stress et de la fatigue.

Des techniques faciles et rapides qui permettront d'éviter les tensions musculo-squelettiques, de se détendre, de retrouver de la disponibilité mentale, de s'adapter aux changements et de retrouver de meilleures relations avec ses coéquipiers.

La sophrologie est simple à mettre en place, simple à expérimenter et permet une pratique en totale autonomie.