

A person is sitting on a wooden pier extending into a calm lake. The lake reflects the surrounding mountains and sky. The scene is framed by a teal vertical bar on the left side. Overlaid on this bar are several white, hand-drawn, wavy lines that curve across the top and middle of the image. Below these lines is a rectangular area with a brown-to-orange gradient, featuring a dark brown scribbled pattern.

Corinne FAURE

Sophrologue



Le **bien-être au travail**,
un véritable enjeu pour votre entreprise.

La **sophrologie**, votre solution.

INDEX

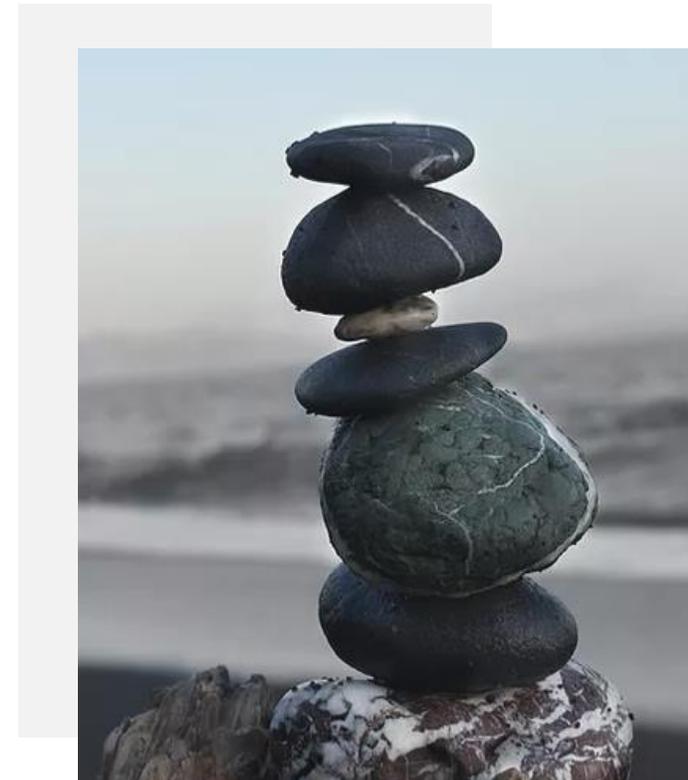
A. Vos collaborateurs, votre plus grande force

B. Un environnement clé

C. La Sophrologie

D. Qui suis-je ?

E. Méthodologie



A. Vos collaborateurs, votre plus grande **force**



A. Vos collaborateurs, votre plus grande force

La toute première richesse d'une entreprise est son **personnel**, privilégier son bien-être au travail est un enjeu majeur.

Pourtant il est de plus en plus fréquent d'observer un déséquilibre entre la motivation collective de l'entreprise et le ressenti des salariés.

Nous sommes au cœur d'un sujet social brûlant, accentué par la crise sanitaire: **La montée du stress** au travail peut devenir une spirale et aboutir au **burn-out**.





A. Vos collaborateurs, votre plus grande force

Beaucoup de causes de stress sont liées à la **surcharge de travail**, à la **pénibilité des tâches, aux horaires décalés**, aux **changements organisationnels**, au **télétravail**, au **poids de la hiérarchie**, ce mal-être est heureusement pris de plus en plus au sérieux par les entreprises.

N'attendez pas que le stress s'installe dans vos équipes pour agir, proposez-leur des séances de sophrologie qui favoriseront la **gestion de leurs émotions**, la **confiance** en eux et la **cohésion d'équipe**.

De plus en plus d'entreprises ont recours à la sophrologie dans le cadre d'action de **formation à la gestion du stress** et **d'accompagnements individuels de salariés**.

“

Allianz Partners

Elisabeth Erbeya
Executive Assistant – International Health

Dans le cadre d'un Team Building avec les Directeurs du Bureau de Paris, nous avons intégré dans l'agenda de la journée, une séance inédite de sophrologie.

Elle a été perçue par tous comme un moment de pure détente et récupération. Ce moment a été le bienvenu, très bien accueilli par nous tous.

Nous avons tous ressenti un immense bien-être immédiat. Et, les réunions suivantes se sont déroulées dans une ambiance plus relâchée, l'effet de la séance de sophrologie avait porté ses fruits.

Le simple fait d'avoir fait une pause, d'avoir relâché nos tensions, pratiqué des exercices de respiration et de visualisation nous a fait prendre conscience de l'importance de consacrer un petit moment pour soi régulièrement et surtout pendant nos journées de travail.

Suite à cette première expérience, des Directeurs ont souhaité faire profiter de cette expérience à leurs collaborateurs. Des séances de groupe ont donc été organisées par Corinne en fin de journée.

Merci Corinne !



B. Un environnement

clé



B. Un environnement clé

L'espace de travail et son ambiance sont des éléments essentiels directement liés à la **productivité** des collaborateurs.

Construire une politique de bien-être au travail permet à la fois de réduire les risques psychosociaux, d'agir sur le climat collectif et sur la motivation de chacun. Votre entreprise deviendra ainsi un lieu d'épanouissement aussi bien personnel que professionnel

Il s'agit d'une solution bénéfique pour **TOUS**.

“Les employés heureux sont en moyenne 12% plus productifs et 10 fois moins malades”

Recherche publiée par la Saïd Business School de l'Université d'Oxford, en collaboration avec la multinationale britannique des télécommunications BT.



B. Un environnement clé

L'EXPRESS

Avec la sophrologie, soyez plus zen dans vos négos

Éliminez votre stress en pratiquant régulièrement des exercices de sophrologie. Grâce à cette relaxation, Pierre-Louis Arnout, gérant d'un cabinet d'expertise comptable, aborde ses clients avec davantage d'efficacité.

L'AGEFI

La City en quête de remèdes «anti-stress»

En dépit des actions initiées récemment par les banques, les salariés n'ont pas le sentiment de voir leur anxiété diminuer.

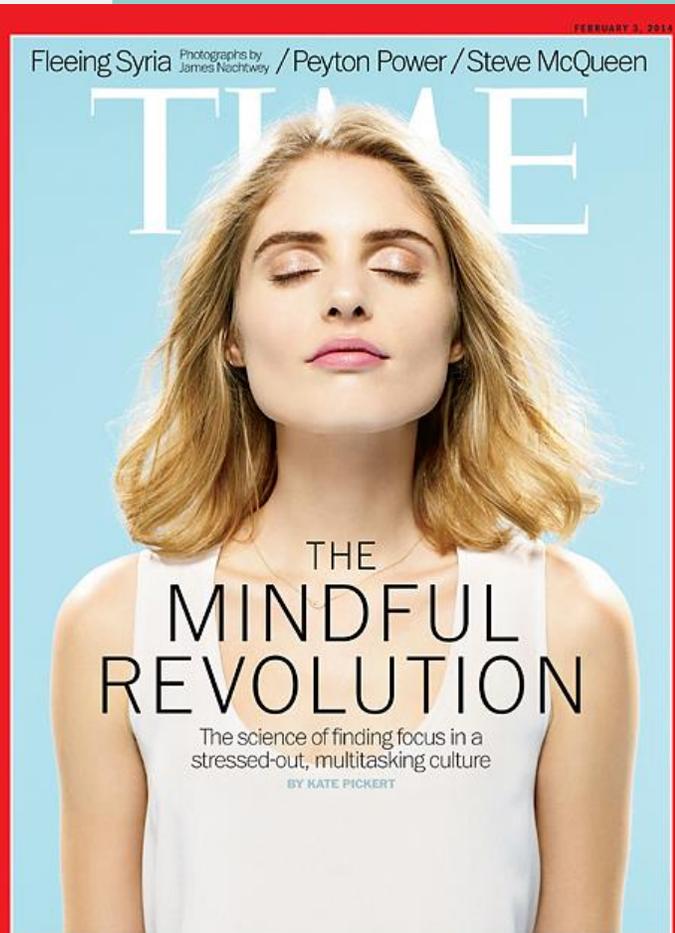
L'EXPRESS

Sophrologie : comment elle s'impose dans le monde du travail

S'inspirant du yoga, de l'hypnose et du zen, la sophrologie investit peu à peu les entreprises. Lutte contre le stress, performance au travail, cohésion d'équipe... Qu'apporte-t-elle aux salariés ? Est-elle suffisamment contrôlée ? Catherine Aliotta, présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie et directrice de l'Institut de formation à la sophrologie, répond à nos questions.

Corinne Faure - Sophrologue

« LE BIEN-ÊTRE DE VOS EMPLOYÉS RIME AVEC PRODUCTIVITÉ »



BIEN-ÊTRE EN JARDIN D'ENTREPRISES DU BIEN-ÊTRE



Salon d'entreprises,
Conférences, Table ronde,
Rencontre Jeunes Entreprises, Spectacle

Eysines-emploi.fr

19.20.21
SEPTEMBRE

LE PLATEAU EYSINES

Entrée Libre
Ouvert à tous

Plus d'infos :
Service Economie Emploi
Tél. : 05 56 16 01 61
Eysines.fr



Forbes

Nouveau management : Du Chief Happiness Officer A l'Hotel Hospitality Manager

Chief Happiness Officer

From Wikipedia, the free encyclopedia

The **Chief Happiness Officer** (CHO) in a company is the manager of workers' happiness.^{[1][2][3]} Probably originating in North America, CHO posts are being created in European and UK companies to ensure workers' welfare needs are met.^[4]



C. La **Sophrologie.**

C. La Sophrologie.

La sophrologie est une méthode douce qui s'appuie sur la relaxation, la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive.

Elle active les ressources anti-stress que nous possédons naturellement sans que nous ayons pris conscience de notre propre richesse.

Cette technique va permettre de **mieux gérer l'état émotionnel** de vos collaborateurs. Ils apprennent à **mieux se connaître eux-même** et à **prendre conscience de l'importance du lâcher-prise.**

La pensée positive, les aidera à développer leur confiance en eux, motivation et créativité.

Les techniques utilisées sont **simples et faciles à intégrer et à reproduire** dans le quotidien de chacun en toute autonomie.



D. Qui

suis- je ?

D. Qui suis-je ?

Corinne Faure

Vous pouvez me faire confiance.

Je viens moi-même du monde de l'entreprise, j'ai travaillé de nombreuses années au sein d'une banque en France et en Espagne.

Pendant cette période, j'ai eu besoin de me retrouver, d'évacuer mes tensions, tout le négatif qui était ancré en moi et qui se caractérisait par un état de stress.

La sophrologie, m'a appris à aller puiser en moi toutes les ressources nécessaires pour me sentir mieux, physiquement et mentalement.

J'ai compris que c'était une philosophie de vie et qu'il était d'utilité publique de diffuser aux salariés des entreprises les bienfaits de cette méthode douce et efficace.

Sophrologue certifiée à l'École de Sophrologie du Languedoc (ESL), École de formation au métier de Sophrologue reconnue par l'état – RNCP, dirigée par le Docteur Martine Orlewski.



Article sur la Sophrologie (ES)

Revue "Enjoy La Vida en Rosa" - Avril 2021



DÉCOUVREZ EN PLUS SUR MA PAGE WEB

+ de 50 clients
+ de 10 villes

Vie professionnelle
Management
Télétravail
Préparation à un événement



Collaborateurs



Yoga
Melanie Bouys



Coaching
Pascale Marcou

Discussion sur l'émission radio "Concienciarte"



Corinne Faure
Que es la Sofrologia - Concienciarte...
¿Qué es la sofrología?

Recevez le single





E. Méthodologie

E. Méthodologie

Comment intégrer la sophrologie auprès de vos salariés ?

Toutes les formules proposées sont aussi réalisables en ligne.

Voici les différents formats afin de mieux répondre à l'attente de vos collaborateurs :

- **Stage d'initiation** à la sophrologie de quelques heures
- **Formation** d'une journée
- **Atelier** (1h) lors d'un team building
- **Séminaire** découverte
- **Séances régulières** en fin de journée.

Contactez-moi pour définir la formule la plus adaptée aux besoins et budget de votre entreprise.



Pour vous faire une idée, les séances (individuelles ou en groupe) se composent ainsi :



1. Échange initial

Nous échangeons sur la raison de votre visite.



2. Relaxation et relâchement du corps

Exercices de respiration et quelques mouvements dynamiques très doux.



3. Visualisation positive

Exercices de projection de la pensée vers des images et/ou moments agréables.



4. Échange final

Échange sur vos ressentis durant la séance.

Initier vos équipes à la Sophrologie constitue une véritable marque d'attention.



Scannez pour accéder à la web

Madrid
Quartier Valdebebas, Hortaleza
ESPAGNE

+34 650 46 00 50

cfauredubourg@gmail.com

www.corinnefaure.com

[@cofaure](#)



Prenez votre envol vers le mieux-être.