

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES DE VOS COLLABORATEURS

Vous avez un objectif de réussite tant économique qu'humain,

Vous attendez de vos ressources humaines : productivité, savoir-faire, motivation, engagement et cohésion sociale,

Vous avez conscience que l'efficacité professionnelle de vos collaborateurs dépend de leur bien-être au travail,

Vous souhaitez répondre au mieux aux enjeux légaux de prévention des Risques Psychosociaux.

ENTREPRISES



Lydia Letondeur
Psychologue • Sophrologue

Depuis plus de 10 ans, *psychologue d'entreprise* (ADELI : 29 93 0553 2) du secteur privé, public et associatif, je m'intéresse aux rapports de l'homme au travail. Mes interventions participent à l'amélioration du vécu professionnel et contribuent au maintien de la performance au sein des organisations. En faveur de la prévention des risques et de la promotion de la Qualité de Vie au Travail :

- Je forme, informe et sensibilise les différents acteurs de l'entreprise sur les Risques Psychosociaux et leur prévention
- Je conduis des modules de formation à la gestion du stress et des émotions
- J'anime des groupes d'expression et de partage de situations professionnelles difficiles.
- Je m'appuie sur la sophrologie, au travers de techniques psycho-corporelles, pour permettre aux collaborateurs de se libérer (voire prévenir) de tensions physiques et nerveuses, de charges émotionnelles désagréables.



A destination des comités d'entreprise, des séances de sophrologie, par thèmes, sont proposées pour :

- Apprendre à gérer son stress
- Améliorer la qualité de son sommeil, gagner en vitalité
- Faire de ses émotions des alliées, les utiliser pour mieux s'adapter
- Développer sa confiance en soi
- Développer sa concentration et sa mémoire
- Se détendre corporellement pour se détendre mentalement

Mes champs d'action s'intègrent facilement dans la vie de l'entreprise : deux à trois jours de formation ou l'animation d'une dizaine de séances réparties sur plusieurs semaines, en fonction des besoins et possibilités de votre structure.

contact@sophrologue-psychologue.fr
www.sophrologue-psychologue.fr

