

Bien vivre ensemble au travail !

Prévention & Gestion du Stress



Et si la performance de vos collaborateurs Passait par leur bien-être ?

Patricia Di Vita

Consultante Bien-être au travail

06 51 74 72 36

pdivita.therapeute@gmail.com

Prévention & Gestion du stress
Communication
Relations interpersonnelles
Sophrologie—Relaxation
Coaching personnel



Membre de :

IE -Siret : 41248148300078—APE : 8690F



Manager commerciale de formation, j'ai exercé dans les secteurs de l'informatique et des services.

Durant ces années, j'ai acquis une solide expérience dans le domaine du management opérationnel et le développement des compétences.

Je suis psychopraticienne, sophrologue-relaxologue et coach en développement personnel et communication Je suis également formée en Analyse transactionnelle, psychologie positive, PNL, psychopathologie clinique, psychothérapie, anatomie et physiologie, hypnothérapie et intégration des réflexes archaïques. Mon approche est holistique et intégrative.

N'hésitez pas à me consulter pour recevoir une proposition adaptée à votre demande.

⇒ Les prestations se déroulent sur le site même de votre entreprise, institution ou collectivité. Une salle calme est nécessaire. (Chaises, paperboard ou projecteurs suivant les prestations)

⇒ Faire intervenir un consultant — sophrologue RNCP dans votre établissement vous permet d'impliquer le CSE.

⇒ Lors des séances, les collaborateurs acquièrent des bases théoriques et pratiques, essentielles à une expérimentation personnelle ainsi qu'à l'intégration à leur pratique professionnelle.

⇒ Mon offre est flexible et peut parfaitement s'adapter aux besoins de votre entreprise afin de vous offrir une prestation qui vous corresponde. Je m'adapte aux contraintes de chaque salarié et aussi à celles liées à votre structure.

⇒ J'interviens aussi bien sur une problématique existante qu'en travail de fond en prévention des RPS. Après un entretien d'approfondissement, un devis personnalisé précisera les objectifs et les modalités.

Mes domaines d'intervention :



Vous vous impliquez dans une démarche de bien-être au travail ?

Je vous propose de permettre à vos collaborateurs de devenir acteurs de leur bien-être.

Le **stress est inhérent au travail**, l'objectif est de leur apporter des techniques simples, utilisables en toutes circonstances, pour faire face aux situations de stress, leur apprendre à se faire confiance et à mieux se connaître.

La **sophrologie, l'analyse transactionnelle, le coaching, la méditation et l'accompagnement** en entreprise permettent de répondre aux enjeux suivants :

Prévention des risques psychosociaux :

La sophrologie et la relaxation sont recommandées comme outils pour « gérer plus efficacement les exigences et contraintes du travail en améliorant leurs stratégies d'adaptation aux sources de stress ou en renforçant leur résistance au stress en soulageant les symptômes associés au stress » (Nasse & Légeron 2012).

Outils de développement personnel :

Faciles à réutiliser, pour développer : la gestion du stress, la confiance en soi, la créativité, la concentration, la motivation, la prise de parole en public ...

Bien-être au travail :

Pour améliorer le lien et la confiance entre les collaborateurs, et développer la force d'un groupe, d'une équipe ;

Pour trouver un bon équilibre entre la sphère professionnelle et la sphère privée, ce qui est une des aspirations les plus importantes des salariés français.

« Un salarié motivé, considéré, heureux au travail et donnant un sens à ce qu'il fait, accroît considérablement sa productivité et donc la rentabilité de l'entreprise. »

<p>Séances de sophrologie – Relaxation – Méditation En groupe</p>	<p>Objectif Relaxation - Mises en place par le CSE ou la Direction, pour les salariés afin de créer une parenthèse de détente, de relaxation. Ce cours collectif a pour vocation de permettre aux salariés de prendre du recul, de se ressourcer afin de gagner en efficacité une fois de retour au travail. De 5 à 12 participants - Durée : 45mn - Fréquence hebdomadaire - sur 1 trimestre à 1 an (hors vacances scolaires) Horaires : Pause déjeuner (12-13H ou 13-14H) - Après la journée de travail (17-18H ou 18-19H)</p>
<p>Animations Sophro</p>	<p>Sur un programme d'actions planifiées (Séminaire, Team Building, Kick off ...). Objectif Bien-être / Performance - En liaison avec le thème du programme. Groupe jusqu'à 30 personnes - Durée : 2H</p>
<p>Ateliers à thèmes</p>	<p>Objectif Performance - Atelier à thèmes logiques (Personnalisés) - A chaque séance un objectif : Stress - Emotions - Confiance en soi - Estime - Motivation - Equilibre - Communication - Sommeil ... Un peu de théorie, principalement de la pratique Durée de 1H à 3H - Sur temps de travail ou hors temps de travail - Groupe de 5 à 10 personnes</p>
<p>Consulting Coaching</p>	<p>Objectif Performance - Groupe de salariés défini et objectif déterminé. Formations personnalisées, opérationnelles et pragmatiques - Contenu théorique avec participation interactive des stagiaires et pratiques sophrologiques : Programme prévention RSE pour manager Gérer les différentes personnalités Gérer sa performance et sa santé Concilier vie professionnelle et vie privée Construire sa stratégie anti-stress au travail Créer sans stress Comprendre et accompagner un changement Durée : d'1/2 journée à 2 jours - Groupe de 5 à 10 personnes</p>
<p>Coaching Individuel</p>	<p>Quand le groupe n'est pas une option possible (accompagnement personnalisé) Durée : 1H</p>
<p><i>La pratique en groupe permet d'harmoniser l'effort collectif, de fédérer les équipes et d'installer une meilleure communication. Pendant les séances de groupe, l'intimité de chacun est préservée et la parole est libre et concerne uniquement le vécu pendant les séances.</i></p>	