

---

# LA SOPHROLOGIE

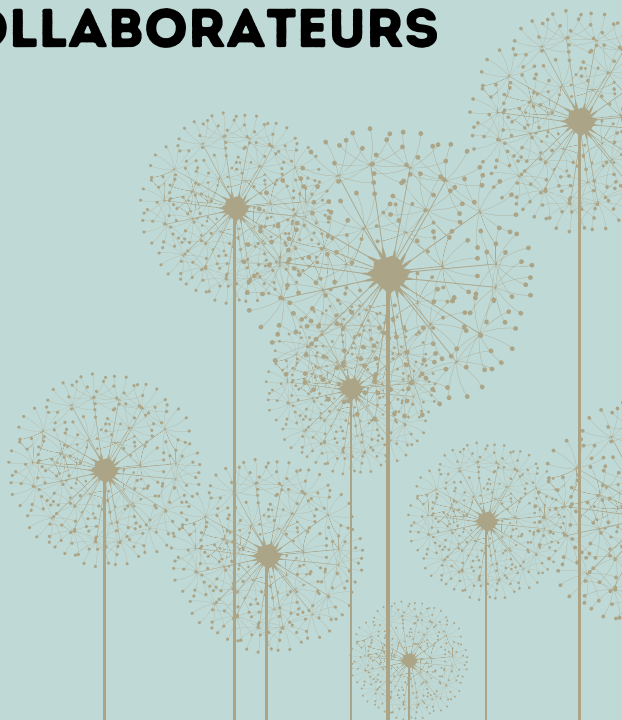
---

**OUTIL D'AMÉLIORATION  
DE LA QUALITÉ DE VIE AU  
TRAVAIL**

**ET DU BIEN-ÊTRE  
DE VOS COLLABORATEURS**



LA BULLE  
DU BIEN-ÊTRE  
Sophrologie



## Qu'est-ce que la Sophrologie et pourquoi en entreprise ?

La Sophrologie permet à vos collaborateurs de devenir acteurs de leur bien-être, en leur apportant des techniques simples et rapides à mettre en œuvre. Ces techniques sont utilisables en toutes circonstances pour faire face aux situations de stress mais aussi pour booster leur confiance et apprendre à mieux se connaître.

La Sophrologie se pratique par le biais d'exercices de respiration, de contractions et détentes musculaires ainsi que de visualisations positives. Elle est accessible à tous.

À l'heure où l'amélioration de la qualité de vie au travail est un enjeu majeur, la Sophrologie propose des réponses concrètes qui permettent aux collaborateurs de gérer le stress, de prévenir le burn-out mais également de retrouver leur énergie physique et mentale pour une récupération plus efficace.

## Le bien-être au travail par la Sophrologie : un gain pour l'entreprise

Selon une étude récente de Randstad, près de 59% des salariés sondés priorisent une bonne Qualité de Vie au Travail par rapport à une rémunération attractive. C'est dire à quel point le bien-être au travail est un facteur d'importance à ne pas négliger. Pour une entreprise, se soucier du bien-être au travail de ses collaborateurs, c'est :



**MOINS  
D'ARRÊTS MALADIE**



**MOINS  
D'ABSENTÉISME**



**UNE MEILLEURE  
COHÉSION D'ÉQUIPE**



**ÊTRE PRÉVENTIF  
DE L'ÉPUISEMENT  
PROFESSIONNEL**



**AMÉLIORER  
LA PRODUCTIVITÉ  
ET LA CRÉATIVITÉ**



**RENFORCER L'IMAGE  
POSITIVE DE LA SOCIÉTÉ  
ET RÉDUIRE LE TURNOVER**

## Mais aussi un gain précieux pour les collaborateurs



**SE SENTIR CONSIDÉRÉ  
AU SEIN DE  
L'ENTREPRISE**



**RÉDUIRE LE STRESS  
ET LES TROUBLES  
ASSOCIÉS (SOMMEIL,  
DIGESTIFS...)**



**SOULAGER LES  
DOULEURS LIÉES AUX  
TROUBLES MUSCULO-  
SQUELETTIQUES**



**RENFORCER  
SA MOTIVATION ET  
LA CONFIANCE EN SOI**



**AVOIR DES OUTILS  
POUR SE SENTIR  
BIEN DANS SON TRAVAIL  
ET SA VIE PERSONNELLE**



**AVOIR UN TEMPS  
POUR SE CONSACRER  
À SON BIEN-ÊTRE  
PHYSIQUE ET MENTAL**

## Les prestations proposées

### Les séances collectives :

Les séances sont réalisables sur site par groupe de 15 personnes maximum pour rester propice à un moment de bien-être. Pour cela, il est important d'avoir un endroit calme, équipé de chaises. Elles peuvent également être proposées en visioconférences et peuvent avoir l'intérêt de rompre les télétravailleurs de l'isolement.

### Les séances individuelles :

Certaines entreprises souhaitent permettre à leurs salariés de pouvoir bénéficier de séances individuelles. Pour cela, une permanence est possible sur des créneaux horaires fixes, sur site, en visioconférence ou au cabinet.

### Les séminaires :

Des interventions sont également possibles dans le cadre de séminaires et de journées thématiques. Partenaire avec d'autres professionnels spécialisés eux aussi dans l'intervention en groupe, il est tout à fait possible de concevoir des alliances avec la sophrologie et d'autres activités qui peuvent faire écho (improvisation théâtrale, yoga du rire, naturopathie, etc.).

## Vous souhaitez en savoir plus

Je reste à votre disposition pour vous présenter tous les avantages de la Sophrologie en entreprise. Chaque intervention étant personnalisée en fonction de vos besoins internes, je pourrais à la suite d'un échange, vous établir un devis détaillé.

## Votre interlocutrice

Sophrologue depuis 2018, je suis, entre autres, certifiée professionnelle de l'École Française Supérieure de Sophrologie.

Je suis formée à l'animation de groupe en entreprise ainsi qu'aux enjeux de l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail.

J'ai également quelques spécialisations complémentaires, notamment dans l'accompagnement des personnes ayant des troubles DYS, HPI, TDA/H, ainsi que l'accompagnement des aînés.



Rosalie GUNTHER  
Sophrologue

## Coordonnées

La bulle du bien-être  
15 rue de la République  
42740 Saint-Paul-en-Jarez

Tél. : 06 75 23 92 25

Mail : [rosalie.gunther@labulledubienetre.fr](mailto:rosalie.gunther@labulledubienetre.fr)

Site internet : [www.labulledubienetre.fr](http://www.labulledubienetre.fr)

EURL La bulle du bien-être au capital de 2 000 €  
SIRET : 908 758 527 000 18 • Code NAF 9609Z