

Notre force c'est l'adaptabilité Parce que vous êtes unique !



Interventions ponctuelles :

Organiser la prévention, la sensibilisation ou informer.

Au sein d'un séminaire ou d'une réunion, permettre d'aborder des sujets précis en entreprise comme : le sommeil ou les bases de la relaxation avec la pratique de la sophrologie.



Session de formation :

Acquérir des connaissances et des techniques utilisables en entreprise.

Ces prestations de formations par cycles de 2 à 4 h permettent d'aborder des sujets essentiels : gestion du stress et des émotions, gestion des conflits, développer sa créativité et la confiance en soi pour devenir acteur de son bien-être en entreprise.



Séance de relaxation :

Offrir à vos collaborateurs une véritable pause bien-être avec une heure de relaxation dynamique.

Organisée sur les temps de pauses, cette attention est toujours appréciable.

Elle représente un véritable signe de reconnaissance vis-à-vis de vos collaborateurs.

SOPHROLOGIE AN.VI
15 rue Salvetat
94600 Choisy-le-Roi
06 48 13 92 67
sophro-anvi@orange.fr



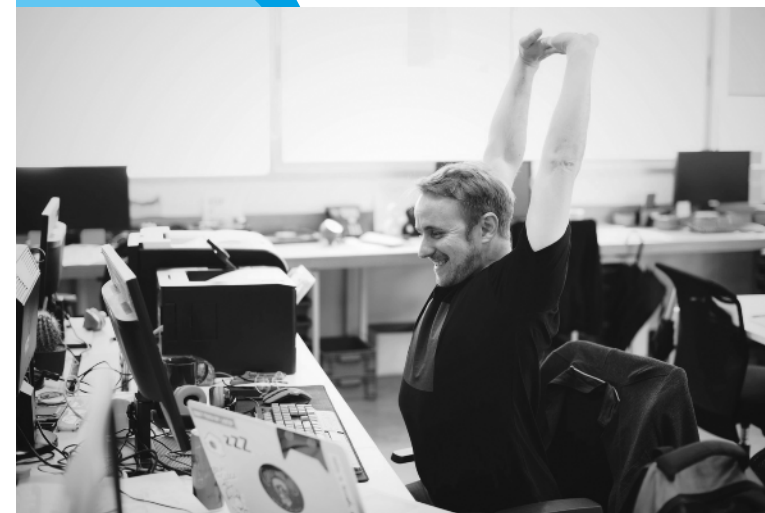
Qui suis-je ?

Annunziato VIZZARI

- Je suis titulaire d'un mastère spécialisé en en Sophrologie Caycédienne obtenue auprès de l'académie internationale SOFROCAY.
- Praticien en relation d'aide.
- Praticien en PNL (programmation neuro linguistique)

Je suis aussi formé à la Sophro
Pédagogie du sommeil, à la prévention
du stress et des risques psychosociaux

anvi
SOPHROLOGIE



Libérez les potentiels

Qualité de vie au travail

Risques psychosociaux

- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Accompagnement au changement
- Sommeil
- Prévention du Burn Out

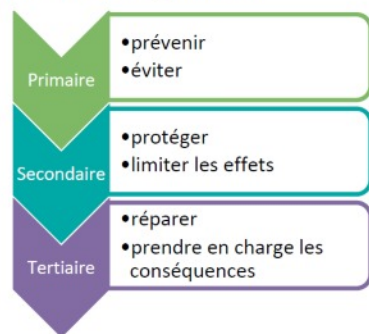
anvi
SOPHROLOGIE



La Sophrologie est un bon indicateur pour intervenir dans la démarche de « QVT » et « RPS » et peut travailler sur chaque niveau de la prévention par la capacité du sophrologue à s'adapter sur chacun d'eux avec des techniques adaptées.

La Sophrologie en entreprise

Les 3 niveaux de prévention :



Acteur de son bien être

52 % des salariés ont peur d'aller travailler le lundi matin.

Le stress est à l'origine de 50 à 60% des arrêts de travail

Il a des conséquences en terme de souffrance et de préjudices pour la santé qui touchent et désorganisent l'entreprise dans son ensemble.

Et si prendre la situation en mains et de contribuer au Bien-être au sein de l'entreprise devenait votre force ?

Aujourd'hui, les employeurs doivent mettre en place des solutions pour améliorer la qualité de vie de leurs salariés. à ce titre la Sophrologie propose des réponses concrètes qui vont permettre de gérer le stress, de prévenir le Burn out mais également de retrouver leur énergie physique et mentale pour une récupération plus efficace.

La Sophrologie a également son rôle à jouer dans la gestion des TMS (troubles musculo squelettiques) en ayant soit une action sur la douleur (première manifestation du trouble) soit en prévention avec des techniques participant à intégrer son schéma corporel et donc à développer une conscience plus fine de son corps très utile dans le travail sur la gestion du stress et renforçant la résistance au stress avec comme effets par exemple les points suivants :

- Cohésion et travail en équipe,
- Valeurs humaines et valeurs de l'entreprise,
- Amélioration de la confiance et de l'affirmation de soi,
- Adaptation au changement,
- Aide à la prise de recul et à la prise de décisions,
- Gestion du temps et priorisation des actions
- Préparation à la prise de parole en public,
- Créativité
- Etc...