

la sophrologie au service de l'entreprise

La Sophrologie appliquée à l'entreprise aide à renforcer les ressources de chacun, à améliorer les relations humaines et à résoudre les conflits. Elle aide à apprendre à s'adapter aux situations nouvelles, à gérer le temps de travail, à contrôler le stress et les émotions négatives, à améliorer la prise de parole en public, ainsi qu'à augmenter la motivation et la créativité. Grâce à son efficacité préventive, elle contribue à la diminution des congés maladie dus au stress. La sophrologie participe à la prévention des risques psycho-sociaux.

Parmi les thèmes d'intervention :

- la gestion du stress
- la motivation du personnel
- le développement de la créativité
- la gestion des conflits
- l'adaptation à des situations nouvelles
- la prévention du burn out
- la prévention des risques psycho-sociaux
- le renforcement de la concentration, de la mémorisation
- la préparation à la retraite

Je propose une offre
personnalisée en fonction des
besoins de votre entreprise.
Rencontrons-nous !



pierre jacob
praticien

06 07 37 81 31

pierrejacob@me.com

www.pierrejacobsophrologie.fr

siret 37798326700040

photo Jean-Luc Petit

