

# La gestion du stress & le bien-être au travail grâce à la **SOPHROLOGIE**

**La sophrologie est une méthode psychocorporelle de détente physique et mentale.  
Elle permet d'installer rapidement des stratégies de gestion du stress.  
C'est un outil indispensable de développement personnel et d'amélioration de qualité de vie au travail.**



## **Le concept innovant**

adapté aux réalités fonctionnelles de l'entreprise.

Faire face aux changements institutionnels.

Mieux vivre l'open space.

S'adapter plus facilement aux nouvelles technologies.



## **La réponse** aux risques psychosociaux.

Accéder à une meilleure connaissance de soi.

Identifier et se libérer des symptômes liés au stress dès la 1ère séance.

Retrouver confiance en soi en reprenant en main la gestion de ses émotions.



**La solution** pour optimiser  
équilibre et performance  
en développant l'énergie positive.

Renforcer la cohésion sociale.

Booster motivation,  
créativité et innovation.

## **La clé de la réussite :**

Ajoutez une valeur  
à votre entreprise  
en préservant  
le capital santé  
de votre personnel.



**Prenez soin de vos employés,  
ils prendront soin  
de votre entreprise.**

**Véronique BOUYER**

Sophrologue - certifiée RNCP - Formatrice

59, rue Julie Daubié - 54000 NANCY

06 29 94 18 46

v.bouyer.sophrologue@gmail.com

