

Sofrología

en la empresa



BIENESTAR, PRÉVENCIÓN Y RENDIMIENTO

- en grupo o individual
- en línea o presencial (Barcelona y Girona)
- formación continua o sesión puntual
- español o francés
- con opción conferencia "La salud en el trabajo"

ADAPTADO A SUS NECESIDADES

- ▮ Estrés, cansancio
- ▮ Dolor de espalda, tensiones
- ▮ Proyección del potencial de cada uno
- ▮ Ambición, motivación, visión a largo plazo...

"Un método para poner en práctica nuestro potencial a nivel psico-corporal ante cualquier obstáculo."

PROPUESTO POR

MARION GAILLIEN
Sofróloga caycediana
y naturópata



gaillienmarion@gmail.com
Whatsapp +34 602 547 239

CALIDAD DE VIDA... Y CALIDAD DEL TRABAJO

El bienestar físico y mental de sus empleados mejora la dinámica tan personal como colectiva e incrementa la eficiencia de su organización

La sofrología es un **método científico terapéutico** que encontramos en el sector hospitalario pero también como **técnica de relajación y de desarrollo personal** en las escuelas, las empresas, y en el ámbito deportivo.

Enseña a **poner en práctica al nivel psicocorporal** nuestras habilidades frente a cualquier obstáculo.



UN MÉTODO MINDFULNESS CON VARIOS IMPACTOS

- **Prevención de riesgos psicosociales y trastornos musculoesqueléticos de origen laboral**
- **Mejora la adaptación al estrés**
- **Mejora el sueño y ayuda a la regeneración física y mental**
- **Disminución de las bajas laborales por enfermedad y absentismo**

- **Optimización del potencial, de las capacidades, los recursos y el rendimiento** de cada individuo, de la **productividad**, la eficacia, la implicación, la **motivación**, la concentración.
- **Reducción de conflictos, mejora de las relaciones interpersonales**, las actitudes en la comunidad, la comunicación, la escucha, la colaboración.
- Mejora de la **confianza** en uno mismo, la capacidad de expresión oral, la **iniciativa** y la ambición.
- Optimización de la visión del futuro, de la **claridad mental** y la **creatividad**

¿CÓMO FUNCIONA UNA SESIÓN EN GRUPO?

- * Introducción a la sesión de 10 min.
- * Sesión guiada de 40 min.
- * 10 min de intercambio sobre la experiencia (para los que lo deseen, no es obligatorio).
- * Cada sesión puede grabarse y descargarse para el entrenamiento personal en casa.

¿QUÉ HACEMOS EXACTAMENTE?

Se trata de un conjunto de **ejercicios mente-cuerpo**, de **relajación y respiración** en un nivel lúcido de conciencia, permitiendo obtener, a medida que avanza el entrenamiento, una **conciencia serena**. El método enseña a **desarrollar su potencial y a proyectarse con él en la vida**.

Se practica sentado, con los ojos cerrados, guiado por la voz de la sofróloga. Requiere un entorno silencioso, una silla cómoda para cada uno y ropa normal.



+ Conferencia opcional Prevención de la salud en el trabajo

Añada una sesión de sensibilización en línea de 1 hora para sus empleados sobre los fundamentos de la **naturopatía : la gestión del estrés, el sueño, comer bien, moverse...**



Adaptable a todos sus equipos, sin jerarquías: directores de empresa, vendedores, gerentes, trabajadores, técnicos...



Asequible y fácil de instalar



No contraindicación



Una práctica de grupo que no requiere necesariamente participar o revelarse delante de todos



El efecto relajante y regenerador está garantizado aunque "estuviera desconcentrado".

QUEDO A SU DISPOSICIÓN PARA CUALQUIER DUDA.



MARION GAILLIEN



www.sophrologiebarcelone.com
[@naturomedita_costabrava](https://www.instagram.com/naturomedita_costabrava)



gaillienmarion@gmail.com



+34 602 547 239
Bonifay 3
17118 Sant Sadurní de l'heura.
Girona. España

NIF Y8223721Q