Sofrología en la empresa



BIENESTAR, PRÉVENCIÓN Y RENDIMIENTO

- en grupo o individual
- en linea 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 practica 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?

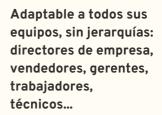
Se trata de un conjunto de **ejercicios mente-cuerpo**, de **relajación y respiración** en un nivel lúcido de conciencia, permitiendo obtener, a medida que avanza el entrenamiento, una **conciencia serena**. El método enseña a **desarrollar su potencial y a proyectarse con él en la vida**.

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...



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



gaillienmarion@gmail.com



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

NIF Y82237210