

Sophrologie et monde du travail

La sophrologie apporte des réponses aux problèmes de fatigue, de gestion du stress, de motivation, de communication inhérents à la vie de l'entreprise. Aider à vivre sa journée de travail avec autant d'efficacité, moins de fatigue, plus de plaisir est le but recherché.

● Stress

surcharge de travail, horaires, délais, problèmes d'équipe, hiérarchie, contact client, astreinte.

● Poste de travail

position assise prolongée, travail difficile, sur écran, gestuelle répétitive, stress dû aux bruits

● Sécurité et vigilance

travail de nuit, conduite d'engin. surveillance

● Pensées

concentration, mémoire, ouverture.

● Communication

expression orale,

négociation.