



50 à 60 %

des arrêts de travail sont liés au stress

54 %

des dirigeants pensent que la qualité de vie au travail augmente la compétitivité

83 %

des dirigeants pensent que c'est un thème de préoccupation majeur

10 à 12 %

de production en plus pour un salarié dans le bien-être

**Besoin de motivation ? Plus de confiance en soi ?
Gagner en productivité ? Diminuer l'absentéisme ?**

Je pratique la sophrologie qui fait partie de la palette d'outils RH en améliorant la qualité de vie au travail.

AU CHOIX (environ 1 heure) :

- Je propose des séances individuelles ou collectives.
- Résolution d'une problématique ponctuelle ou récurrente.

LES SÉANCES (1 à 20 personnes) :

- Je propose des séances ciblées sur vos problématiques.
- Je fournis les outils pour l'autonomie de vos collaborateurs, pour un avenir au travail plus serein.

La sophrologie s'adapte à toute problématique. Elle est préventive ou complémentaire.

Elle offre aux collaborateurs bien-être et sérénité au quotidien :

- Gestion du stress au travail
- Réduction de l'épuisement professionnel, burn out...
- Problèmes de sommeil, irritabilité, absentéisme...

Accompagnement aux changements :

- Prise de parole en public, affirmation de soi (trac, émotivité, bégaiements, respiration...)
- Prise de recul par rapport à une situation (aide à la résolution de conflits, pression...)
- Lâcher prise (se recentrer, positiver, se détendre, bien-être...)
- Accompagnement des salariés avec des besoins particuliers (canaliser l'énergie, hyper contrôle...)

Sources : rapports INSERM & Chambre Syndicale de la Sophrologie.



Qui suis-je ?



Jean-Charles DARCHY, sophrologue formé à l'institut de Formation à la Sophrologie à Tours (formation reconnue au RNCP) membre de la Chambre Syndicale de la sophrologie.

Depuis bientôt 30 ans de carrière professionnelle en entreprise, j'ai constaté la demande grandissante de gestion du stress pour les équipes à tous les niveaux.

J'ai eu ce besoin d'aider les autres. Amener des solutions diverses et efficaces pour améliorer le quotidien des gens.

J'ai choisi la sophrologie car elle s'inspire des méthodes actuelles (zen, hypnose, yoga...) pour répondre aux besoins des collaborateurs (non cadres, cadres, et cadres supérieurs).



Jean-Charles Darchy

SOPHROLOGUE

Des renseignements
pour votre entreprise ?

Par téléphone

07 72 88 40 36

Par mail

contact@jcdsophro.fr

Via internet

jcdsophro.fr

Plus d'informations sur mes services




Chambre
Syndicale de la
Sophrologie

Jean-Charles Darchy

SOPHROLOGUE



*Améliorer
votre quotidien
pour ouvrir
votre avenir*

Toutes structures (entreprises, associations,
écoles, collèges, lycées, administrations...)