

La sophrologie pour le personnel soignant

Faire face au stress, contrôler ses émotions, améliorer sa concentration, son attention, sa motivation et son efficacité... Le stress au travail est aujourd'hui un problème qui touche un grand nombre de salariés.

Près de deux tiers des salariés se perçoivent comme stressés, ce qui entraîne des problèmes d'efficacité et de santé. Ces difficultés ont un coût humain, social et économique pour l'entreprise (*burn-out, absentéisme, turnover, mal-être au travail...*). Dans le domaine médical le stress rencontré par le personnel soignant est susceptible d'impacter le confort et la sécurité des malades. La sophrologie propose des techniques simples et rapidement efficaces qui permettent de retrouver équilibre et sérénité.

Le champ d'application "social et professionnel" permet d'aider le personnel de santé dans les domaines suivants :

- ▶ Gestion du stress et des émotions
- ▶ Angoisse, anxiété
- ▶ Troubles du sommeil
- ▶ Aide au changement
- ▶ Cohésion d'équipe
- ▶ Concentration, attention et mémorisation
- ▶ Contrôle de soi
- ▶ Apprendre à se ressourcer

Dans le milieu hospitalier, les séances proposées au personnel soignant durent 45 mn, elles peuvent être effectuées en groupe ou en individuel. Elles s'effectuent en position assise ou debout, dans le calme afin de créer un environnement propice à la détente.

Les tarifs

	Durée	Individuel	Groupe (2 à 4 personnes)	Groupe (5 personnes et +)
Séance à l'attention du patient ou du personnel soignant	45'	60€	25€ par personne	20€ par personne
Séance de relaxation préopératoire ou postopératoire, à l'attention du patient hospitalisé (anti-stress, anti-douleur)	30'	45€		
Séance en cabinet (M° Mairie de Montreuil)	60'	60€	25€ par personne	20€ par personne