



[www.johannabuissiere.fr](http://www.johannabuissiere.fr)

---

# ***LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE***

**Johanna BUISSIÈRE**  
**Sophrologue certifiée**

**La sophrologie en entreprise** permet aux salariés d'être autonomes sur la **gestion de leur stress et de leurs émotions.**

Grâce à la respiration, la visualisation et la relaxation, j'amène les salariés à travailler sur leur compréhension de soi et du groupe, afin qu'ils puissent ***travailler avec plus d'efficacité et de sérénité.***

**L'objectif** : faire évoluer le salarié dans son environnement professionnel avec ses pleines capacités.





## ***Ateliers pour renforcer le bien-être de vos salariés***

- Être maître de ses émotions
- Améliorer sa confiance en soi
- Prendre conscience de ses capacités
- Savoir prendre du recul



# ***ATELIERS PERFORMANCE***



## ***Ateliers pour développer la performance de vos équipes***

- Visualiser ses objectifs
- Maîtriser son stress
- Communiquer plus aisément et sans appréhension
- Transformer l'échec en force



# ***SÉANCES COLLECTIVES***

## ***Offrir une parenthèse aux salariés***

- Se ressourcer
- Activer son énergie
- Fortifier son métabolisme
- Renforcer son mental



# ***SÉANCES INDIVIDUELLES***

## ***Séances axées sur le développement des capacités***

- Développer sa confiance en soi
- Se motiver et persévérer
- Dépasser ses peurs et ses croyances limitantes
- Se préparer à un évènement



# TARIFS

PRESTATIONS

PRIX

Ateliers

sur devis

*1/2 journée, séminaires,  
cours collectifs*

sur devis

« TVA non applicable, article 293B du CGI »

**Les ateliers sont adaptés en fonction  
de vos besoins**





**Johanna BUISSIÈRE**  
**Sophrologue certifiée**

# Contact



## Téléphone

07 63 02 59 87

## Site

[www.johannabuissiere.fr](http://www.johannabuissiere.fr)

## Email

[johanna.buissiere@gmail.com](mailto:johanna.buissiere@gmail.com)

