

Sophrologie, gestion des RPS et Entreprise

Technique de développement personnel, elle peut être proposée comme un véritable accompagnement au service du **développement des compétences et du management de la performance**.

Elle peut être associée à une **démarche de prévention des** Risques Psycho-Sociaux (stress, violence au travail : harcèlement moral et sexuel, épuisement professionnel, addictions, etc...) et d'accompagnement sur la **Qualité de Vie au Travail**. Elle aide à gérer plus efficacement les exigences et contraintes du travail « moderne » souvent génératrices de mal-être.

La sophrologie propose des réponses concrètes qui permettent aux collaborateurs de gérer le stress, de prévenir le burnout, et également de retrouver leur énergie physique et mentale pour une récupération plus efficace.

Dans l'accompagnement des compétences et dans l'amélioration de la performance, on la retrouve parfois associée au coaching.

L'accompagnement peut être individuel ou collectif.