SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Prévention RPS · QVT · Gestion du stress et des émotions

Prendre soin de vos équipes, renforcer votre performance.

Touria Ouraou — Sophrologue certifiée RNCP · Livry-Gargan & Île-de-France

Pourquoi agir maintenant ?

44 %
des salariés en détresse psychologique

2,5 j
absentéisme moyen gagné après accompagnement

+12 %
de productivité après programme QVT

Mon approche

- **Stress & charge mentale**
  Outils concrets de respiration et de récupération, mobilisables au poste de travail.
- **Prévention des TMS**
  Détente musculaire, conscience corporelle, ergonomie vécue.
- **Émotions & communication**
  Réguler ses émotions, désamorcer les tensions, communiquer avec assertivité.
- **Prévention du burn-out**
  Repérer les signaux faibles, restaurer l'énergie et le sens.

Deux formats d'intervention adaptés à la réalité de votre entreprise

Séances collectives ou accompagnement individuel — chaque mission est construite sur mesure selon vos objectifs, votre culture et vos contraintes.

ZONE D'INTERVENTION
Île-de-France (présentiel) · Partout en France sur devis personnalisé

Touria Ouraou — Sophrologue RNCP

Spécialisée stress, émotions et accompagnement en entreprise

06 73 69 40 60
touria.sophrologue@orange.fr
sophrologie-etre-et-bien-etre.com
Lun–Ven 9h–20h · Sam 10h–17h · Livry-Gargan (93)

Scannez pour découvrir mon site