



RSE & PERFORMANCE : 7 pratiques de sophrologie pour transformer votre climat social et améliorer la productivité de vos équipes

Fiches A3 à imprimer

Votre logo
ici

Instaurer une culture de reconnaissance au quotidien

La communication ouverte, la confiance et le respect mutuel sont les premiers éléments pour favoriser un climat social positif où chacun.e se sent reconnu et valorisé.

Encourager l'affirmation de soi permet à chacun.e de se positionner avec respect envers l'un et l'autre. Il est important de cultiver l'assertivité en étant à l'écoute de ses propres besoins et en les exprimant clairement, tout en respectant les autres.



Vous pouvez commencer par explorer vos souvenirs de reconnaissance et de valorisation.

Revivez ces moments avec tous vos sens, en vous concentrant sur les sensations et les émotions positives ressenties. Qu'avez-vous accompli ? Qui vous a témoigné de la reconnaissance ? Quelles qualités avez-vous mises en avant ?



Projetez-vous ensuite dans des situations futures où vous vous sentez reconnu.e et valorisé.e.

Imaginez-vous réussir une présentation importante, recevoir des félicitations pour votre travail, ou simplement vous sentir à l'aise et apprécié dans votre équipe. Visualisez ces situations avec le plus de détails possible, en ressentant les émotions positives associées.



Travaillez sur votre confiance en soi.

Identifiez les pensées et les comportements limitants qui vous empêchent de vous sentir valorisé et remplacez-les par des pensées et des attitudes plus positives. Par exemple, si vous avez tendance à minimiser vos réussites, entraînez-vous à les reconnaître et à les célébrer.



Votre logo
ici

Techniques de respiration pour réduire le stress

La respiration est une ressource naturelle, gratuite et toujours disponible. Intégrée au quotidien professionnel, elle peut transformer les moments de tension en opportunités de recentrage.

Exemples d'utilisation en réunion en entreprise



Avant une réunion importante, pratiquez la respiration abdominale pendant 2 minutes pour calmer le stress et favoriser la concentration.

La respiration abdominale permet de ralentir le rythme cardiaque, de diminuer la tension artérielle et d'oxygéner le corps et le cerveau.

Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre, puis expirez lentement par la bouche en le dégonflant.



En cas d'un débat tendu, prenez une minute pour une respiration carrée. Cette technique permet de calmer le mental et de retrouver une respiration plus ample et profonde.

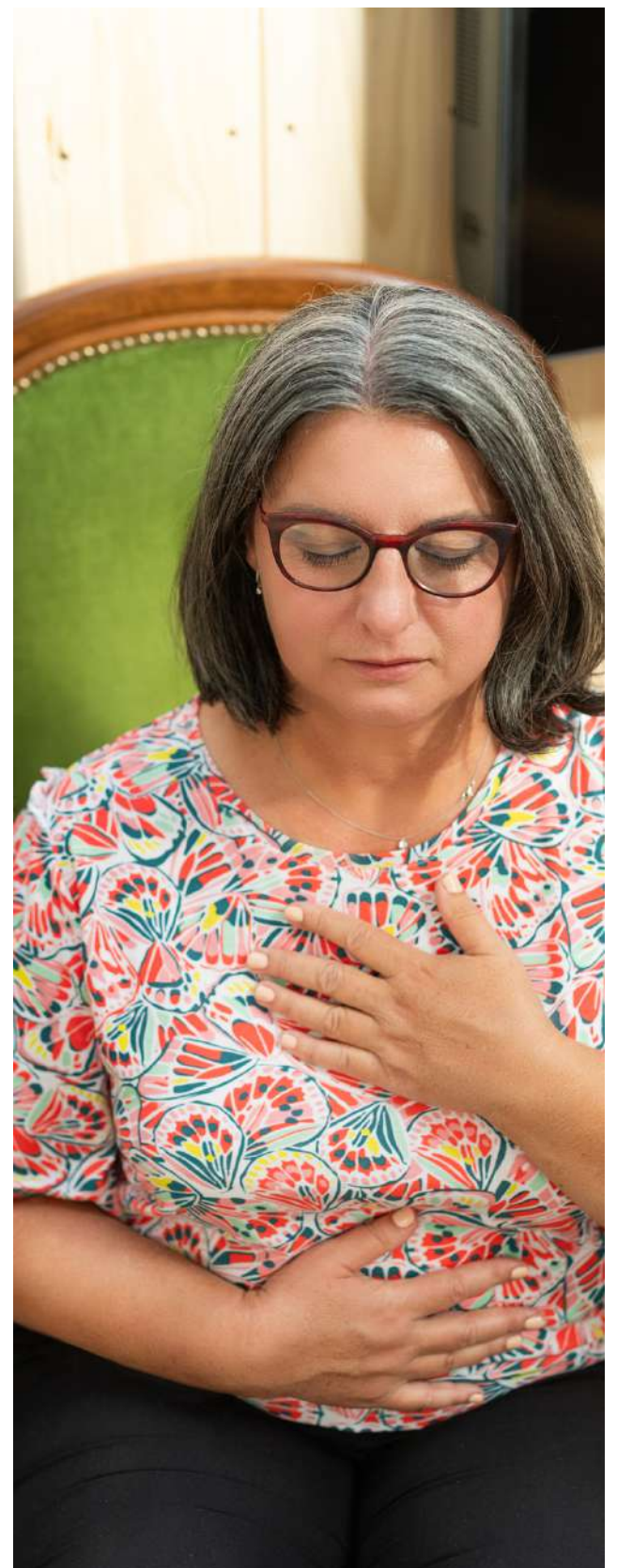
Inspirez, retenez votre respiration, expirez et retenez votre respiration, en comptant jusqu'à 4 à chaque étape.

Vous pouvez vous aider en dessinant un carré avec le doigt sur la jambe.



Un respiration alternée vous redynamisera en fin de réunion. Elle harmonise le système nerveux et apaise le mental.

Bouchez une narine et inspirez par l'autre, puis alternez en expirant par la narine opposée.



Votre logo
ici

Techniques de respiration pour réduire le stress

Exemples d'utilisation en fin de journée



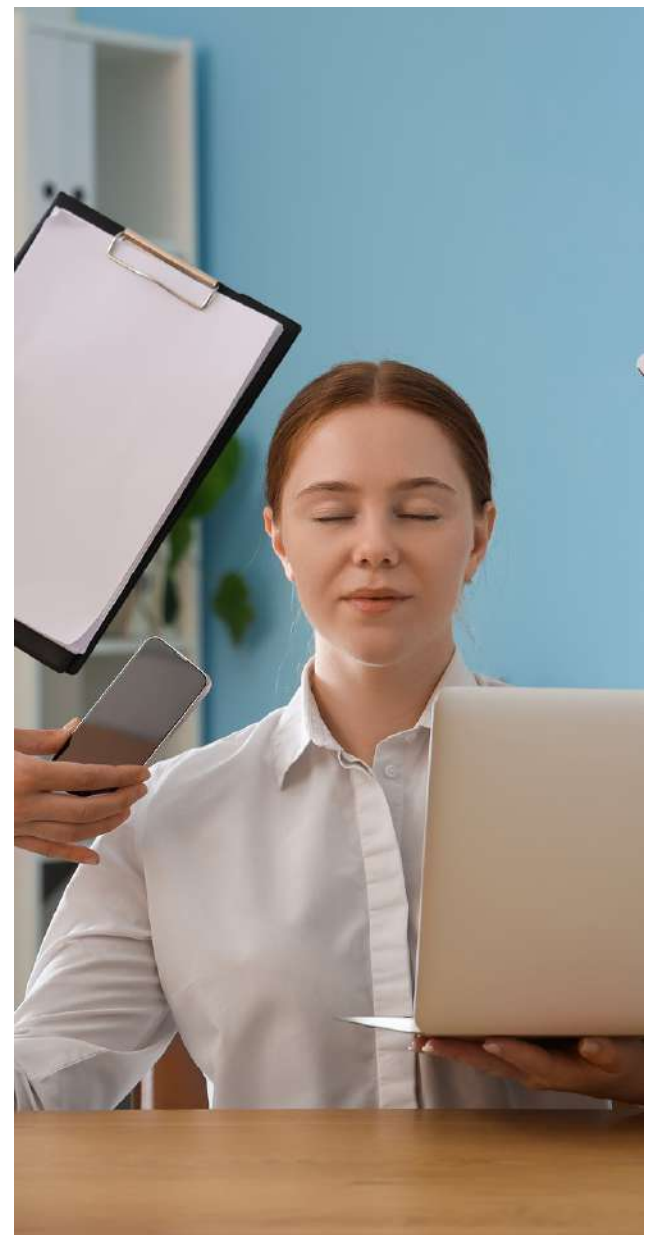
La cohérence cardiaque est idéale pour se libérer des tensions. Elle permet de réguler le rythme cardiaque et d'apaiser le système nerveux.

Respirez profondément par le nez pendant 5 secondes, puis expirez profondément par la bouche pendant 5 secondes. Répétez pendant 5 minutes.



Prenez un moment pour vous projeter positivement avec la visualisation respiratoire. Associer la respiration à une image positive permet d'amplifier les effets relaxants de la respiration.

Choisissez une image mentale apaisante, visualisez-la en fermant les yeux et concentrez-vous sur votre respiration en imaginant que chaque inspiration vous apporte calme et sérénité.



En intégrant ces techniques de respiration simples dans votre quotidien professionnel, vous contribuez à créer un environnement de travail plus serein et plus productif. La respiration consciente permet de mieux gérer les tensions, d'améliorer la concentration et la communication, favorisant ainsi un climat social plus sain et harmonieux.

Votre logo
ici

La sophrologie pour écouter et comprendre les besoins individuels

La sophrologie révèle les besoins souvent invisibles au sein d'une équipe (stress, reconnaissance, équilibre, etc.), permettant des réponses adaptées et personnalisées.

La gestion du stress

Certaines personnes ressentent une pression importante face à leurs responsabilités ou à la charge de travail. Les techniques de sophrologie, comme la respiration abdominale ou les visualisations positives, peuvent révéler ce besoin en amenant les participants à se concentrer sur leurs sensations corporelles liées à la tension ou à l'apaisement.

La concentration et la clarté mentale

Dans un environnement de travail multitâche, des collaborateurs peuvent avoir du mal à se concentrer ou à hiérarchiser leurs priorités. Les exercices d'attention focalisée (par exemple, se concentrer sur une sensation ou un objet) permettent de détecter cette difficulté et d'y répondre.

Le relâchement physique

Des tensions musculaires ou des douleurs chroniques (souvent dues à des postures prolongées ou au stress) peuvent indiquer un besoin de relâchement physique. Les pratiques de relaxation dynamique ou de relâchement progressif permettent de prendre conscience de ces tensions et de les libérer.

L'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

La sophrologie peut aider à révéler un déséquilibre lorsqu'un collaborateur se sent submergé ou en conflit entre ses engagements professionnels et personnels. Des exercices de visualisation des priorités ou de projection positive sur une journée idéale aident à clarifier ce besoin.

Votre logo
ici

La sophrologie pour écouter et comprendre les besoins individuels

La gestion du stress

Le stress est un fléau omniprésent en entreprise, impactant la santé, le bien-être et la performance des collaborateurs. La sophrologie offre des outils simples et efficaces pour mieux le gérer au quotidien.

Prenez conscience de l'impact du stress sur votre corps.

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et observez votre respiration pendant quelques minutes. Notez son rythme, sa profondeur, les sensations dans votre corps. Constatez tout simplement. N'y portez aucun jugement.



La gestion du stress est un processus personnel et il est important de trouver les techniques qui vous conviennent le mieux.

Tenir un journal permet de noter les situations stressantes, les réactions physiques et émotionnelles, ainsi que les pensées associées. Cet outil permet d'identifier les sources de stress, les schémas répétitifs et les déclencheurs.



Apprenez à contrôler votre respiration pour calmer le système nerveux avec la Sophro Respiration Abdominale.

Asseyez-vous, le dos droit, et posez une main sur votre ventre. Inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre comme un ballon, puis expirez lentement par la bouche en dégonflant votre ventre. Pratiquez cet exercice pendant 5 minutes, en vous concentrant sur le mouvement de votre ventre et sur l'air qui entre et sort de vos poumons.

Intégrez la respiration abdominale dans votre quotidien en pratiquant quelques minutes plusieurs fois par jour, notamment avant une réunion importante, face à une situation stressante ou simplement pour vous accorder une pause relaxante.

Votre logo
ici

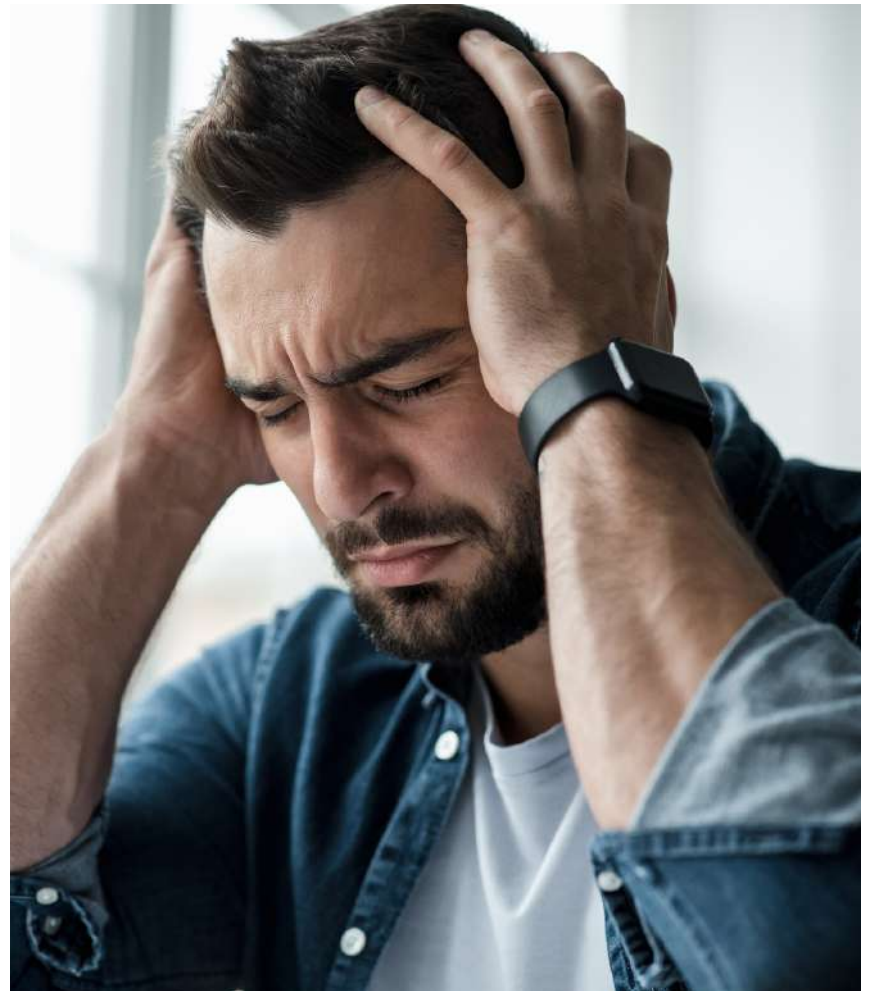
La sophrologie pour écouter et comprendre les besoins individuels

Le relâchement physique

Les tensions physiques, souvent liées au stress ou à des postures prolongées, impactent le bien-être et la concentration.

Prenez conscience de vos tensions musculaires.

Installez-vous confortablement et portez votre attention sur les différentes parties de votre corps, en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête. Ressentez les zones de tension, de lourdeur, de chaleur. Observez simplement ces sensations sans chercher à les modifier.



Il est important de s'accorder des pauses régulières. Pendant ces pauses, apportez votre conscience à vos cinq sens. Accueillez et contemplez ce qui est là pour favoriser le lâcher-prise. Cette pratique permet d'accéder à un état contemplatif propice à la sérénité et au détachement.

Libérez les tensions musculaires en profondeur.

Installez-vous confortablement. Gardez une respiration régulière. Contractez puis relâchez successivement différents groupes musculaires, en commençant par les mains et en terminant par le visage.

Concentrez-vous sur la différence de sensation entre la contraction et le relâchement.

Intégrez des postures corporelles favorisant la détente dans votre quotidien.

Par exemple, étirez-vous régulièrement, pratiquez quelques minutes de yoga ou de stretching, ou adoptez une posture ergonomique à votre poste de travail.



Votre logo
ici

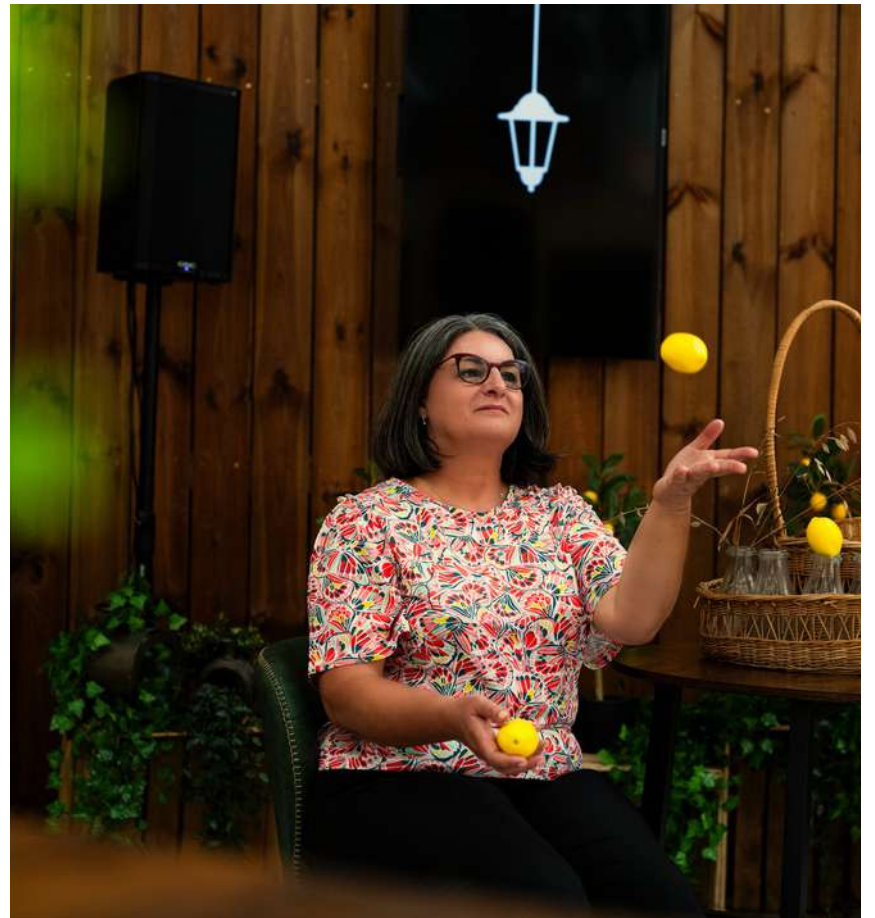
La sophrologie pour écouter et comprendre les besoins individuels

L'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle

Un bon équilibre entre vie professionnelle et personnelle est source d'épanouissement et de performance durable.

Explorez vos souvenirs d'équilibre et de satisfaction.

Revivez des moments où vous vous sentiez en harmonie entre vos différents engagements, en ressentant les émotions positives associées. Identifiez les éléments qui ont contribué à cet équilibre.



La roue des valeurs permet de mettre en évidence et de clarifier ses valeurs fondamentales, personnelles et professionnelles, afin d'identifier les points de cohérence et d'agir pour un meilleur équilibre de vie.

Imaginez une journée idéale et équilibrée.

Visualisez-vous en train de gérer efficacement votre temps, de profiter de moments de détente et de partager des moments de qualité avec vos proches.

Ressentez le bien-être et la satisfaction que procure cet équilibre.

Clarifiez vos valeurs et priorités avec un travail d'introspection, puis planifiez des actions concrètes pour les intégrer dans votre quotidien.

Par exemple, fixez-vous des limites claires entre travail et vie personnelle, organisez votre temps de manière efficace, et apprenez à dire non aux sollicitations qui vous éloignent de vos objectifs.

Reposez-vous également sur des pratiques sophrologiques qui vous amèneront à modifier les comportements qui perturbent cet équilibre, comme la procrastination ou le manque d'organisation.



Votre logo
ici

Renforcer la cohésion d'équipe avec des pratiques de groupe

Les pratiques collectives favorisent un sentiment d'appartenance et d'engagement. Elles créent une culture d'équipe positive et collaborative, favorisant ainsi un climat social sain et productif.

Pratique hebdomadaire



Session de brainstorming collaborative

Consacrez une heure par semaine à une session de brainstorming sur un sujet précis lié à l'activité de l'équipe.

L'objectif est de stimuler la créativité collective, de faire émerger de nouvelles idées et de renforcer la participation de chacun.

Encouragez l'utilisation de supports visuels comme des tableaux blancs ou des post-it pour faciliter la visualisation et la collaboration.



Pratique mensuelle



Atelier de reconnaissance et de célébration

Organisez une fois par mois un atelier dédié à la reconnaissance des contributions et des succès de l'équipe.

L'objectif est de valoriser le travail de chacun, de créer un sentiment de fierté collective et de motiver l'équipe pour les défis à venir.

Vous pouvez par exemple utiliser un tableau pour identifier les forces de chaque membre de l'équipe ou organiser des jeux pour renforcer la cohésion.



Sollicitez les suggestions et les préférences des membres de l'équipe pour choisir les rituels les plus adaptés à leurs besoins et à la culture de votre entreprise.

Votre logo
ici

Améliorer la concentration grâce à la sophrologie

Des exercices de sophrologie entraînent la personne à contrer les distractions et à regagner en efficacité dans un environnement multitâche.



Prendre conscience de son niveau de concentration actuel.

Prenez conscience de votre respiration et de votre corps.

Focalisez votre attention sur les bruits environnants.

Accueillez-les sans jugement, simplement en les observant. Notez leur intensité, leur nature, leur distance.



Renforcer sa capacité de concentration en maintenant la présence d'un objet simple.

Prenez conscience de votre respiration et de votre corps.

Imaginez un objet simple, dégagé de tout contenu émotionnel, comme un cube bleu.

Maintenez la présence de cet objet dans votre esprit, en observant sa forme, sa couleur, sa texture.

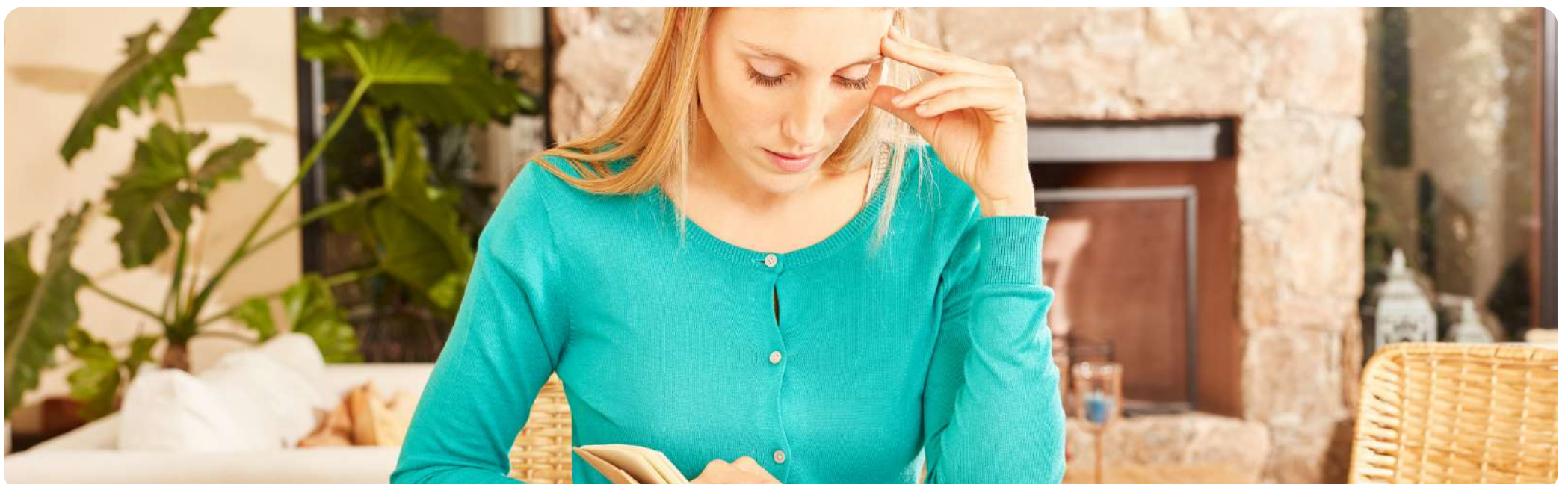
Si des pensées ou des sensations surviennent, accueillez-les sans jugement et recentrez votre attention sur l'objet.

Apprendre à mobiliser sa concentration dans une situation concrète.

Prenez conscience de votre respiration, de votre corps et de vos sensations.

Imaginez une situation de votre quotidien où vous avez besoin de concentration (lecture, travail, conversation). Visualisez-vous en train de réaliser cette activité avec calme et concentration, en utilisant les techniques apprises précédemment.

Intégrez les sensations de calme et de concentration associées à cette situation.



Votre logo
ici

Gestion du temps et prévention de la surcharge mentale

Combiner sophrologie et gestion du temps crée un équilibre unique entre planification et sérénité.

Comprendre le stress et ses manifestations

La sophrologie peut être un outil précieux pour aider les employés à gérer le stress lié à la surcharge de travail.

Avant de proposer des solutions, il est essentiel de comprendre le mécanisme du stress. Il est important de **décrypter les situations stressantes et de les contextualiser** pour mieux les appréhender. Un excès ou une absence de stress peuvent avoir des conséquences négatives pour un individu. Le stress aigu et le stress chronique ont des impacts différents sur l'organisme et il est primordial de les distinguer pour une meilleure gestion.

Le stress au travail peut se manifester par divers symptômes tels que la fatigue, la frustration, la difficulté de concentration, l'irritabilité, etc. Il est important de les identifier afin de pouvoir mettre en place des techniques adaptées.



La matrice d'Eisenhower



Cet outil permet de classer les tâches en fonction de leur importance et de leur urgence, afin de se concentrer sur les plus importantes et de déléguer ou de supprimer les moins importantes.

La confusion entre l'urgence et l'importance est une pathologie de nos jours et marque une gestion du temps insatisfaisante, source de stress et de signe à gagner en termes d'efficacité.