



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

Guide pratique avec la Sophrologie

DANS CET EBOOK

Pourquoi un climat social sain est crucial ?

Un climat social sain et productif est un élément central d'une gestion RH efficace et d'une démarche RSE authentique.

PAGE 02

7 solutions innovantes pour un climat social sain et productif

Levier stratégique pour la marque employeur, instaurer une culture de reconnaissance au quotidien, la respiration pour réduire le stress, écouter et comprendre les besoins individuels, renforcer la cohésion d'équipe, améliorer la concentration

PAGE 04

La sophrologie comme levier stratégique pour la marque employeur

Attirer et fidéliser les talents.
Promouvoir une image d'entreprise responsable et attractive

PAGE 05

Qui suis-je et ma méthode, la Soph-Approach

La SOPH-APPROACH est une approche en trois étapes pour assurer l'équilibre de vos équipes tout au long de chacun des ateliers que je propose.

PAGE 12





Pourquoi un climat social sain est crucial ?

Un climat social sain est essentiel à la performance et à la pérennité d'une entreprise. Il favorise l'engagement des salariés, stimule l'innovation et réduit les risques psychosociaux, contribuant à une meilleure productivité et à une image de marque employeur attractive.

Il est un élément central d'une gestion RH efficace et d'une démarche RSE authentique.

Un climat social sain crée un cercle vertueux où le bien-être des salariés, la performance économique et l'engagement social sont étroitement liés.





Pourquoi un climat social sain est crucial ?

Un climat social sain et positif offre de nombreuses opportunités:

- Engagement accru des salariés : Un environnement bienveillant, respectueux et stimulant favorise l'engagement des salariés. Des salariés épanouis sont plus motivés, impliqués et performants, et plus fidèles à l'entreprise.
- Stimulation de l'innovation : Un climat de confiance et d'autonomie encourage les salariés à prendre des initiatives et à partager leurs idées.
- Meilleure communication interne : Un climat social sain facilite le dialogue et la communication, fluidifiant la circulation de l'information et permettant une meilleure coordination du travail.
- Renforcement de la cohésion d'équipe : Un environnement de travail positif crée un sentiment d'appartenance et de solidarité entre les salariés.

À l'inverse, un climat social dégradé présente de nombreux risques :

- Stress et burn-out : Un environnement stressant et conflictuel peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale, un absentéisme accru, une baisse de la motivation et de la productivité.
- Turnover élevé : Un mauvais climat social pousse les salariés à quitter l'entreprise, ce qui engendre des coûts importants de recrutement et de formation, ainsi qu'une perte de compétences.
- Démotivation et baisse de la productivité : Un climat social négatif impacte la motivation et l'implication des salariés, entraînant une baisse de la productivité, une augmentation des erreurs et une diminution de la qualité du travail.



Les 7 solutions innovantes pour un climat social sain et productif

Faites de la sophrologie un levier stratégique pour votre marque employeur

Intégrer le bien-être au travail dans la stratégie RH avec des ateliers de sophrologie attire des talents et renforce la compétitivité.

Réduisez le turnover en instaurant une culture de reconnaissance au quotidien

Créer un environnement où chaque employé se sent valorisé augmente l'engagement et réduit le turnover.

Diminuez le stress de vos équipes de manière durable grâce à des techniques de respiration

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.

La sophrologie pour écouter et comprendre les besoins de chacun de vos talents

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

Renforcez la cohésion d'équipe avec des pratiques de groupe

Les pratiques collectives favorisent un sentiment d'appartenance et d'engagement.

Améliorez la concentration grâce à des exercices d'attention focalisée

Avec des entraînements sophrologiques qui permettent de contrer les distractions et de regagner en efficacité.

Prévenez la surcharge mentale et gagnez en productivité grâce à une meilleure gestion du temps

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



Faites de la sophrologie un levier stratégique pour votre marque employeur



Attirer et fidéliser les talents

Une entreprise qui prend soin du bien-être de ses salariés est plus attractive pour les candidats potentiels. Elle a également plus de chances de fidéliser ses talents, ce qui réduit les coûts de recrutement et de formation. Face à la concurrence des pays à faible coût de la main d'œuvre, la capacité à apporter de la valeur ajoutée en termes de produits et de services est primordiale.

Promouvoir une image d'entreprise responsable et attractive

En investissant dans le bien-être de ses salariés, l'entreprise montre qu'elle est une organisation responsable et soucieuse de ses collaborateurs. Cette image positive renforce sa marque employeur et lui permet de se démarquer de la concurrence.

L'exemple de l'entreprise CLEXTRAL



Cette entreprise a mis en place une organisation structurée au service de ses valeurs.

Elle organise des réunions annuelles pour présenter les résultats et les objectifs, des réunions de service pour les décliner, et des entretiens individuels de développement.

Des réunions de managers transverses impliquent les personnes concernées sur le terrain. Ce système de management favorise la communication, l'engagement et la performance.



Réduisez le turnover en instaurant une culture de reconnaissance au quotidien

Certaines personnes peuvent éprouver un manque de considération ou d'appartenance dans leur environnement professionnel. Des exercices d'écoute active, combinés à des pratiques d'introspection, peuvent mettre en lumière ce besoin en leur donnant un espace pour exprimer leurs ressentis.

Se sentir reconnu et valorisé est essentiel dans un environnement professionnel.

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.





Diminuez le stress de vos équipes de manière durable grâce à des techniques de respiration

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.

En intégrant des techniques de respiration simples dans le 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.





La sophrologie pour écouter et comprendre les besoins de chacun de vos talents

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.



Renforcez 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.



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.





Améliorez la concentration grâce à des exercices d'attention focalisée

L'attention est une ouverture globale qui permet d'accueillir ce qui se présente, sans sélection. La concentration, quant à elle, est un recentrage de l'attention sur un objet précis, en ignorant les distractions. C'est une focalisation volontaire et dirigée pour maintenir la présence sur un sujet ou une tâche.

Il existe des exercices de sophrologie dont l'intention est d'entraîner la personne à contrer les distractions et à regagner en efficacité dans un environnement multitâche.





Prévenez la surcharge mentale et gagnez en productivité grâce à une meilleure gestion du temps

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

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.





À propos

Je suis Rachel, sophrologue et créatrice de la méthode SOPH-APPROACH.

J'interviens auprès des entreprises pour les aider à créer un espace de confiance et de soutien pour leurs salarié.es.

À travers mes ateliers, je donne toutes les clés pour naviguer à travers leurs défis, à trouver leur propre chemin et à réaliser leur potentiel.

La Soph-Approach

Parce qu'il ne s'agit pas de tout bouleverser du jour au lendemain.
Parce que bouleverser, c'est synonyme de bousculer. Et bousculer, c'est déstabiliser et finalement chavirer

J'ai créé la **SOPH-APPROACH**, une approche en trois étapes pour assurer l'équilibre de vos équipes tout au long de chacun des ateliers que je propose.

- ① **Se reconnecter à ses atouts innés** que l'on a, peut-être, oubliés. Comme la respiration, l'écoute du corps et le tonus musculaire. Se reconnecter à son for intérieur permet de retrouver son équilibre psychique et physique.
- ② **Apprendre à maîtriser ses atouts retrouvés**, comme améliorer sa capacité de détente, gérer ses émotions, contrôler son niveau de stress, ...
- ③ **Intégrer ses atouts** dans sa vie professionnelle et dans tous les aspects de son quotidien.

Merci pour votre confiance

ET MAINTENANT ?

Ce guide vous a présenté 7 solutions innovantes pour transformer le climat social de votre entreprise et améliorer la productivité de vos équipes grâce à la sophrologie. N'attendez plus pour tester une ou deux solutions et observez les changements positifs dans votre environnement de travail.

**RÉSERVEZ VOTRE
DIAGNOSTIC GRATUIT**



Ce guide comprend 10 fiches pratiques à imprimer.

Les afficher sur le tableau d'information, dans la salle de réunion ou à la cafétaria donnera l'occasion à vos collaborateurs de découvrir la sophrologie en toute autonomie.

Elles vous seront également utiles pour votre rapport et votre évaluation RSE.



Rachel