

Votre Professionnelle

Psychologue, diplômée depuis 1998, j'exerce depuis plus de 15 ans dans le secteur des Ressources Humaines.

J'ai alterné les postes de psychologue du travail en cabinet de conseil en gestion des ressources humaines et en entreprise.

J'ai principalement développé mon expertise dans le conseil en organisation et l'accompagnement de parcours professionnels auprès de structures et de publics diversifiés (salariés d'entreprise, fonctionnaires, demandeurs d'emploi, jeunes diplômés, étudiants...).

En 2015, j'ai complété ma formation initiale afin d'acquérir de nouveaux outils et méthodologie d'accompagnement. En effet, dans un contexte social complexe, où l'individu doit s'ajuster en permanence, ces adaptations peuvent impacter l'équilibre physique et/ou psychique.

Depuis l'obtention de ma certification RNCP de Sophrologue, enrichie de cette double compétence, j'interviens auprès d'entreprises et de managers afin de les soutenir dans leurs démarches de prévention des risques psychosociaux.



Modalités d'intervention

Afin d'adapter l'intervention à votre besoin, un diagnostic sera préalablement établi.

1ère modalité : 2 Cycles de 10 à 12 séances collectives.

Cycle 1 - Coursus initial (12 séances) : Apprentissage et appropriation des outils sophrologiques.

Cycle 2 - Coursus d'approfondissement (10 séances) Renforcement et stabilisation du cursus initial.

Durée des séances : environ 1h
1 séance par semaine - Maximum de 12 personnes
Possibilité de commande d'un seul cycle

2ème modalité : Animation d'ateliers thématiques.

1. Comprendre et agir pour se prémunir des effets du stress au travail.
2. Vivre son handicap dans le monde professionnel.
3. Comprendre le sommeil pour en améliorer sa qualité. Favoriser sa récupération physique et mentale.
4. Identifier et mobiliser ses ressources personnelles pour devenir acteur (rice) de son mieux-être au travail.
5. Développer la confiance en soi pour s'affirmer et optimiser son efficacité.
6. Renforcer la cohésion d'équipe par une communication et des relations interpersonnelles positives.

Durée des ateliers 3h30
Alternance de théorie et de pratique.



SOPHROLOGIE & ENTREPRISE

Qualité de vie au travail comme
clé de l'efficacité en entreprise



Bénédicte ROLLAND
Psychologue du travail - Sophrologue

POURQUOI ?

- » Parce que la plus grande richesse d'une entreprise est celle des femmes et des hommes qui la constituent.
- » Parce que le contexte économique est en mutation. Que les organisations doivent s'adapter en préservant l'implication de leurs salarié(e)s, tout en maintenant un dialogue social de qualité.
- » Parce que l'entreprise doit aujourd'hui répondre à l'obligation légale de prévention des risques psychosociaux.
- » Parce que la qualité de vie au travail détermine la motivation professionnelle de vos collaborateur(ice)s, leur efficacité et donc la performance de votre entreprise.

AVEC QUEL OUTIL ?

La sophrologie est une méthode qui s'adresse à l'ensemble de vos collaborateur(ice)s. Elle permet de soutenir leur efficacité en les accompagnant à devenir acteur(ice)s de leur mieux-être au travail.

OBJECTIFS

- Prévenir des RPS et des situations de burn-out.
- Accompagner le personnel à mieux gérer la pression au travail.
- Comprendre le stress pour pouvoir agir efficacement.
- Soutenir la prise de recul pour mieux gérer les priorités.
- Améliorer les relations et les collaborations professionnelles.
- Renforcer la cohésion d'équipe.
- Favoriser la récupération physique et mentale des salarié(e)s.
- Prévenir les troubles du sommeil.
- Développer le mieux-être au travail en devenant acteur(ice).
- Accompagner et soutenir les salarié(e)s en situation de handicap.
- Appuyer les managers dans leurs missions d'encadrement.



06 22 88 88 21
contact@benedictrolland.fr



sophrologie.benedictrolland.fr

SIRET: 822 205 514 00018
ADELI: 35 93 1314 5
Sophrologue certifiée RNCP

