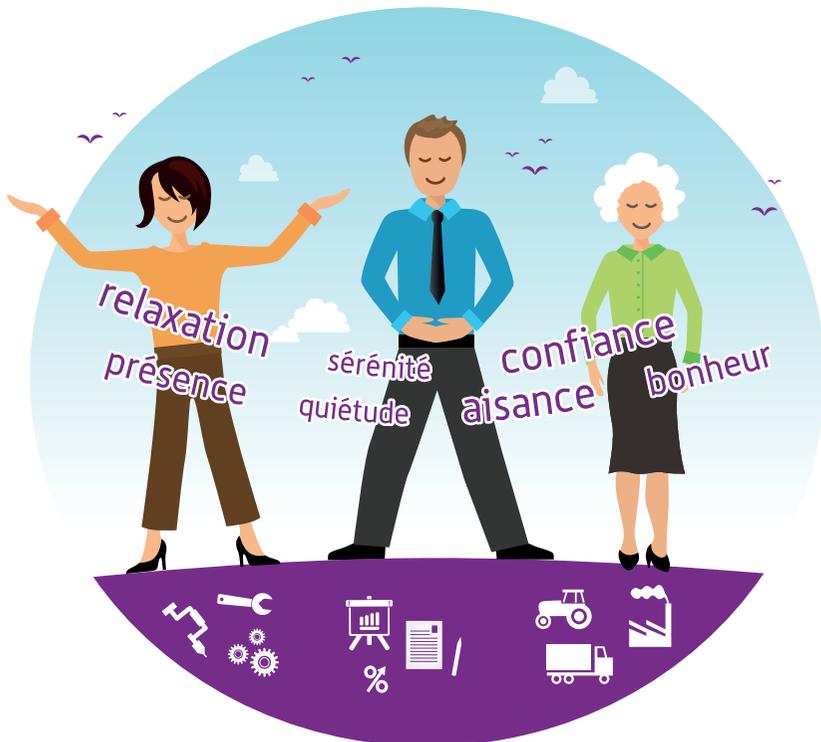


La sophrologie, une solution pour améliorer la qualité de vie au travail



Sommeil & Vigilance • Stress & TMS • Conflit & Agressivité
Mémoire • Concentration • Audition & Bruit • Fatigue visuelle

La sophrologie est une méthode destinée à **mobiliser les ressources** de chacun, à **consolider ses capacités** et à **renforcer ses facultés d'adaptation**. Elle utilise un ensemble de techniques simples, rapides et accessibles : **respiration, exercices corporels et visualisation**.

La sophrologie est une réponse efficace aux défis du quotidien. Elle reconsidère le corps, notre premier outil de travail !

NOS DOMAINES D'INTERVENTION

IRTAIR propose à l'entreprise et à ses salariés des séminaires, ateliers et séances pour gérer :



Sommeil & Vigilance

Comprendre le fonctionnement du sommeil et apprendre à maintenir une bonne vigilance



Stress & TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

Prendre conscience du stress et de ses impacts corporels



Conflit & Agressivité

Acquérir des techniques pour appréhender des situations à risques



Mémoire

Comprendre le mécanisme de la mémoire et savoir la préserver



Audition & Bruit

Découvrir le fonctionnement auditif et mieux vivre un environnement bruyant



Fatigue visuelle

Sensibiliser au travail sur écran et apprendre à préserver sa vue

...et autres domaines à définir ensemble.



NOTRE OFFRE



1 à 3 jours

Séminaire de formation



Déplacement
sur le territoire
national



1^H à 3^H

Atelier thématique
de sensibilisation
en prévention santé



Groupe de
10 à 15

participants maximum



1/2^H à 1^H

Séance collective à thème



Prestation sur mesure
pour répondre à vos besoins



Homeyra Kaniuk

Psychologue

06 61 41 80 60



Stéphanie Renaudin

Master communication

06 17 97 07 59



Christine Ramonnet

Master RH

06 30 09 60 41

- ▶ Sophrologues praticiennes spécialisées « Monde du Travail »
- ▶ Diplômées de la FEPS (Fédération des Ecoles Professionnelles de Sophrologie)
- ▶ Enregistrées au RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles)

www.irtair.com - contact@irtair.com

57 avenue du maine - 75014 Paris