



SOPHROS

Jean Louis Dessort
Sophrologie - Psychothérapie - Coaching
26 place Bouzigues, 83200 TOULON
Tel. : 06 24 86 84 88
www.sophros.com / email : dessort@univers-libre.net
SIRET n° : 47850003600056

Gestion du stress en entreprise ou collectivité

...

Les facteurs de stress au travail

Dans les conditions particulières au secteur d'activité de l'entreprise ou de la collectivité que vous dirigez, vos employés et vos collaborateurs peuvent être confrontés à des situations éprouvantes, ...

- > *que ce soit au quotidien et de façon répétitive, dans leurs relations courantes ...*
 - *avec leurs élèves et leurs parents dans le secteur éducatif (plaintes, angoisses, disputes, pleurs),*
 - *avec leurs patients dans le secteur hospitalier (plaintes souffrance, décès, ...),*
 - *avec les résidants dans le secteur social (exclusion, solitude, marginalisation, ...),*
 - *avec les détenus des centres pénitentiaires (agressions, violence, ...),*
 - *avec les partenaires, clients ou fournisseurs, ou même entre collaborateurs dans tous les secteurs (mécontentes, conflits d'intérêts, ...),*

- > *mais aussi du fait même des conditions de travail (pénibilité, bruit, poussière, dangerosité, ...),*

- > *ou bien de façon exceptionnelle (accident, braquage, violences, décès dans l'équipe, licenciement, conflits sociaux, ...).*

Les conséquences du stress au travail

Dans ces situations de stress, et malgré l'atteinte qu'elles peuvent porter à leur intégrité personnelle, vos employés et collaborateurs sont tenus d'assurer une certaine qualité de présence et de répondre à certaines exigences, que ce soit au niveau relationnel, au niveau sécurité et au niveau qualité et quantité de production, ce qui nécessite une maîtrise de soi, de ses actes et de ses paroles, et donc de ses émotions.

Si ces situations ne sont pas prises en compte, l'effet sur le personnel se fait rapidement ressentir : démotivation, destructuration de l'équipe, absentéisme, maladie et accidents du travail, démissions, ...

Les remèdes au stress dans le travail

La sophrologie est une démarche scientifique mise au point dans les années 1960 par le neuro-psychiatre A. Caycedo, qui permet de développer les capacités de l'être humain; largement utilisée par les sportifs de haut niveau pour améliorer leurs performances, peaufiner une technique ou un jeu d'équipe et gérer leur stress, elle peut être très utile à vos collaborateurs pour faire face à ces situations éprouvantes quotidiennes ou accidentelles et pour maintenir et améliorer leur efficacité et leur efficience, leur sens de l'autonomie et de la responsabilité, leur esprit d'équipe.

*Des séances de sophrologie, en groupe, permettent de maîtriser rapidement et efficacement ces situations de **trois façons**, l'une corrective, les deux autres préventives :*

- en permettant aux participants d'**évacuer** le stress occasionné par la situation qu'ils ont vécue, et qui entrave leurs capacités de travail, tant motrice que cognitive;*
- en permettant aux participants d'**acquérir** des attitudes qui leur donneront les moyens de mieux **tolérer** ces situations si elles se reproduisent;*
- en amenant les participants à analyser, en toute conscience, leur propre implication dans la survenue de ces situations de manière à **éviter** de les reproduire.*

*Je vous propose de mettre à votre service, sous forme d'**interventions ponctuelles ou régulières**, mon expérience de la pratique de la sophrologie, de la communication non violente, de l'analyse transactionnelle (6ans en libéral), qui se complète par une expérience de 18ans en tant que consultant interne, formé à la systémie des organisations, dans une grande entreprise française dont j'ai accompagné la mutation du secteur public au secteur privé : changement et optimisation d'organisations, de méthodes de travail, de pratiques managériales et de relation aux clients, démarche qualité, animation de groupes de résolutions de problèmes, coaching managérial.*

Les modalités d'intervention sont définies conjointement avec le responsable de l'entreprise ou de la collectivité; je vous invite à prendre contact pour plus de précisions.