
Apprivoisez
votre stress
pour
Vivre votre vie
avec Sérénité,
Équilibre
et Harmonie.



MILJKOVIC KRISTEL

Sophrologue spécialisée en Entreprise
et Qualité de vie au travail

Formatrice gestion du stress et
Prévention Santé en Entreprise

Accompagnement
en individuel et collectif

Infirmière diplômé d'état depuis
2008 au service de la santé

E-mail: Miljkovic.k@hotmail.fr



Cabinet Renaissance
39/41 rue Marcelin Berthelot
93700 Drancy



07.68.63.74.87

www.so-phrocare.com

SIRET: 831 656 416 00010

INFIRMIERE SOPHROLOGUE
MILJKOVIC KRISTEL

FORMATRICE CONSULTANTE EN
ENTREPRISE

Qualité
De vie
au Travail

WWW.SO-PHROCARE.COM

07.68.63.74.87

LA SOPHROLOGIE C'EST QUOI?

La sophrologie est une thérapie psycho corporelle qui tends vers l'équilibre du corps et de l'esprit.

Elle associe des exercices de respiration, des mouvements de relaxations dynamiques à des techniques de visualisations positives.

Elle permet à chacun de développer ses propres ressources et ses capacités positives.

Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

LA PREVENTION DES RPS ET GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE POURQUOI?

• Enjeux humains:

Intervenir sur la santé des salariés et baisser les troubles liés au stress au travail.

• Enjeux économiques:

Réduire les coûts direct et indirect du stress au travail en agissant sur l'absentéisme, les arrêts de travail.

• Obligations réglementaire:

Appliquer les mesures réglementaires liées à l'article L4121 - 1 du code du travail sur l'obligation générale de sécurité et protection en matière de santé de vos salariés.

INDICATIONS



Gestion du Stress
Et maîtrise de soi



Développer l'attention
Et la concentration



Augmenter la
Confiance
et l'estime de soi



Diminution de la
fatigue, des tensions
corporelles et des
Troubles Musculo-
Squelettiques



Amélioration de
l'humeur: prévention
des risques
psychosociaux
"dépression et burnout"



Développer les
performances et
compétences

• • •



FORMATION PREVENTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX ET GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE

Programme d'apprentissage on line
associant
théories et pratiques

Permettant à vos collaborateurs d'acquérir des outils efficaces en matière de prévention et de gestion du stress au travail

+

Bilan personnalisé individuel
en présentiel sur site
1 à 2 jours
selon le nombre de participants

+

Certificat de fin de formation

Durée du programme:
4 semaines en autonomie

Nombre de participants: illimité

Devis sur demande