

Stress & Risques Psycho-Sociaux

Comprendre, reconnaître et reprendre les rênes de son équilibre — une conférence interactive avec exercices de sophrologie en direct

61% des actifs français se disent stressés au moins une fois par semaine (ADP, People at Work 2024)	2 à 3 Mds € coût annuel du stress au travail pour les entreprises françaises (INRS)	6 millions de salariés concernés par un risque de burn-out en France
--	---	--

Sources : INRS — [Stress au travail, conséquences pour l'entreprise \(inrs.fr\)](https://www.inrs.fr) · ADP, People at Work (2024) · Moodwork, Baromètre du burnout (2024)

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION

- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress (les 3 phases de Hans Selye) et distinguer bon stress (eustress) et mauvais stress (détresse).
- Identifier les risques psycho-sociaux (RPS) et apprendre à reconnaître les premiers signaux d'alerte, avant l'épuisement.
- Différencier stress, anxiété, angoisse et dépression pour mieux orienter sa vigilance et celle de son entourage professionnel.
- Expérimenter en direct trois techniques de sophrologie (respiration, relaxation musculaire, visualisation) et repartir avec des routines applicables dès le lendemain.

3 BÉNÉFICES MESURABLES POUR L'ENTREPRISE

1. Prévention secondaire des RPS Renforce la capacité individuelle des salariés à faire face au stress, en complément de la démarche organisationnelle de l'entreprise.	2. Détection précoce des signaux Apprend à reconnaître les signes physiques, émotionnels et cognitifs du stress avant l'épuisement professionnel.	3. Réduction de l'absentéisme Outils concrets de régulation émotionnelle au quotidien, facteur reconnu de prévention du burn-out et du turn-over.
---	---	---

PUBLIC, DURÉE & MODALITÉS

Public	Tout collaborateur, managers, équipes RH — idéalement de 8 à 15 personnes pour favoriser les échanges. Aucun prérequis.
Durée	Environ 1h30 à 1h45 (conférence interactive + 3 pauses sophrologie guidées + quiz +bingo + temps d'échanges). Format dense et participatif. Adaptable de 1h à une demi-journée selon vos contraintes.
Format	Présentiel, en salle de réunion ou auditorium. Vidéoprojecteur et son fournis par l'entreprise (
Modalités	Intervention ponctuelle ou cycle de sensibilisation (ex. semaine QVT, plan de prévention RPS). Conférence interactive : brise-glace, quiz, 3 exercices de sophrologie en direct, sans prérequis ni évaluation.
Cadre	Intervention de sensibilisation et de prévention — hors dispositif de formation professionnelle continue (non finançable OPCO/CPF).

TARIF

Conférence (jusqu'à 15 pers.) Me consulter*	Demi-journée / cycle de sensibilisation Sur devis personnalisé
--	---

* Frais de déplacement en sus au-delà de 20 km autour de Saint-Didier (Vaucluse). Devis détaillé sur demande.

Valérie Chatelard · Sophrologue spécialisée acouphènes · Saint-Didier (Vaucluse)

vbc.sophro@gmail.com · 06 28 34 63 63 · www.vbc-sophro.fr