

La sophrologie au service de la qualité de vie au travail

Parce qu'une équipe sereine est une équipe plus efficace !

En offrant à vos collaborateurs des outils simples pour **gérer le stress** et renforcer leur bien-être, vous investissez dans la **performance** durable et le **climat** social positif de votre entreprise.

Les bénéfices pour votre équipe

- Réduction du stress et prévention du burnout
- Amélioration de la motivation et de la productivité
- Cohésion et meilleure communication entre collaborateurs
- Outil simple et durable, facilement utilisable au quotidien

Qu'est ce que la sophrologie?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui allie **respiration, mouvements corporels** et **visualisations** positives.

En entreprise, la sophrologie s'intègre pleinement dans une politique de **prévention des risques psychosociaux**, conformément au Code belge sur le bien-être au travail (Moniteur belge – 2 juin 2017).

Je suis Jihène BALI

Sophrologue caycéenne **diplômée** (Master spécialiste – Académie internationale Sofrocay) et **sociologue** de formation, je mets mes compétences humaines et organisationnelles au service de programmes d'accompagnement simples, concrets et accessibles à tous.

Grâce à mon **expérience** en cabinet, en milieu scolaire et en entreprise, j'adapte chaque séance aux besoins réels des personnes et des équipes.

Prenons le temps d'en discuter

Pour établir une proposition personnalisée et des solutions concrètes pour répondre aux besoins précis de votre équipe.

Mail : info.jihenebali@gmail.com **téléphone:** (+32)485126090