



Techniques de créativité – Sophrologie – Shiatsu

COMMUNIQUE DE PRESSE
24 novembre 2006

« **Seul l'homme relaxé est vraiment créateur et les idées lui viennent comme l'éclair** »
(Cicéron, homme politique et orateur romain, 43 av JC)

Sense for Business®,
Un positionnement entre relaxation dynamique et créativité,
une approche sensorielle pour renouveler les séminaires d'entreprise,
penser autrement l'approche managériale, apprendre à gérer le stress au quotidien.

**Ils ont fait appel à Sense for Business® en septembre-octobre-novembre 2006 :
RATP, Axa Investment Management, CFPA (Ministère de la Défense), AIG**

Sense for Business®, concept novateur de séminaires pour l'entreprise, basé sur une approche sensorielle combinant créativité et relaxation a été développé avec succès au dernier trimestre 2006...

Pour la RATP : une intervention sur 4 jours

Pour l'unité développement des compétences de l'encadrement de la RATP. Créativité, création artistique et pauses relaxation : de nouveaux outils pour favoriser la communication (transversale et ascendante) ont été mis en œuvre à l'occasion du séminaire d'intégration ELAN (séminaire regroupant 200 cadres et agents de maîtrise nouvellement nommés).

Sense for Business® a rempli les objectifs suivants :

- faciliter les rencontres entre les collaborateurs de différents métiers,
- faire remonter des questions que se posent les collaborateurs sur leur métier, les enjeux de leur rôle d'encadrement, l'avenir de l'entreprise et sa stratégie,
- utiliser les techniques de créativité pour aboutir à une création artistique commune sous la forme d'un Dazi-Bao,
- faire découvrir les pauses sophrologie/shiatsu, comme outils opérationnels de gestion de la pression des journées de travail.

Contact client et photos disponibles sur demande

Pour AXA Investment Management :

Animation d'ateliers, en français et en anglais, à mi-parcours du séminaire annuel de l'équipe internationale de communication (45 collaborateurs).

Ressourcement et source d'inspiration dans le cadre du séminaire Communications and Brand 2006 ; thème : Ambition 2012 (vision projective du groupe à l'horizon 2012) et la concrétisation d'objectifs à l'échéance 2007-2009.

Sense for Business® a permis à des personnes qui travaillent souvent ensemble sans se voir de :

- se rencontrer autour d'un temps fort, porteur de sens mais léger,
- vivre ensemble une véritable pause au cours du séminaire, avec la création d'une œuvre artistique commune sur le thème AMBITION 2012,
- et démontrer à une équipe constituée de personnes dynamiques, effervescentes, très créatives que « se poser et apprendre à souffler » est également une ressource au service du développement durable de l'entreprise.

Contacts presse

Site web : www.senseforbusiness.com

Nathalie Bergeron-Duval, tél 01 30 24 90 53 – nathalie@senseforbusiness.com

Géraldine Lemoine, tél 01 41 29 18 85 – geraldine@senseforbusiness.com



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

Pour le CFPA (organisme de formation spécialisé dans la fonction publique)

« **Apprendre à gérer son stress de manière re-créative** » : conception et animation d'un séminaire de gestion du stress pour le Ministère de la Défense (personnel civil), développé sur 2 jours. Techniques de créativité et de relaxation pour devenir acteur de la gestion de son stress.

A propos de Sense for Business ®

...Et si le corps nous donnait des idées nouvelles ?

Dans cette société moderne, où l'être humain au travail est de plus en plus coupé de son corps – sauf en cas de maladie – Sense for Business ® a développé une **pédagogie originale mettant en évidence les liens entre corps et esprit, et la stimulation des capacités créatives dites intellectuelles à partir des ressentis d'un corps détendu.**

Sense for Business ® propose une approche résolument tournée vers le développement durable de l'humain qui associe des techniques de :

- recherche de solutions innovantes par **la créativité et la création artistique,**
- respiration, visualisation et projection par **la sophrologie,**
- circulation de l'énergie, détente et automassages par **le shiatsu.**

Objectifs en entreprise : souder une équipe, optimiser la communication interne, stimuler l'imagination et la capacité créative des collaborateurs, prévenir et gérer le stress.

Références : AIG, RATP, Axa Investment Group, CFPA (Ministère de la Défense), Dell, BNP Paribas, Cegetel SI, SOS MD/Quintess, Sofrapain.

Conceptrices de Sense for Business : 3 femmes de communication, praticiennes en sophrologie et en shiatsu, artistes.

Les principaux « produits » de Sense for Business

Sense for Business développe une approche multiple pour le monde de l'entreprise, en mariant les techniques de relaxation (sophrologie et shiatsu) et de créativité (techniques de recherche d'idées et création artistique collective):

- des **séminaires sur mesure** mariant les techniques utilisées autour d'un fil conducteur identifié avec l'entreprise pour répondre à une problématique précise ;
- des **séminaires packagés autour d'un thème fort** comme « NO Stress » (1/2 ou 1 journée) ou « Gestion du stress » (2 jours) ;
- « **Le parcours de la détente sophro-shiatsu** » : comme un parcours de santé, les participants sont invités à faire seuls des exercices issus de la sophrologie et de l'automassage shiatsu (do-in) expliqués sur des fiches, dans le cadre d'une déambulation de détente dans leur entreprise ;
- « **La boîte à outils de la détente sophro-shiatsu** » : un abonnement à un atelier-module de 10 séances collectives sur le lieu de l'entreprise de 1 heure chacune pour s'approprier des outils de détente correspondants à des situations de vie quotidienne : attente debout en public ; pause assise en public (transport en commun, bureau open-space , voyages, ...) ; pause isolée chez soi ou au bureau ; préparation à un événement stressant. Option séances combinées des deux techniques (sophrologie et automassage shiatsu) ou une seule technique.

Contacts presse

Site web : www.senseforbusiness.com

Nathalie Bergeron-Duval, tél 01 30 24 90 53 – nathalie@senseforbusiness.com

Géraldine Lemoine, tél 01 41 29 18 85 – geraldine@senseforbusiness.com



Techniques de créativité – Sophrologie – Shiatsu

A propos du stress et de la créativité

L'innovation et la créativité en entreprise sont des enjeux identifiés au plus haut niveau politique, les TMS (troubles musculo-squelettiques) sont reconnues première maladie professionnelle en France ¹ et le vieillissement de la population active va obliger à inventer de nouvelles formes de gestion de l'énergie et du stress des salariés.

Prévention et gestion du stress, une survie pour l'homme du XXIème siècle

Aujourd'hui 44% des français se disent stressés et 18% à des niveaux très élevés (sondage Sofres, avril 2006).

« Dans notre société, l'individu sera de plus en plus soumis dans sa vie professionnelle et privée à une surstimulation constante...l'hygiène mentale sera au XXIème siècle l'équivalent de l'hygiène corporelle du XIX ème siècle. »

Max Bresler, congrès de la CEPS, Les Entretiens sophrologiques de Paris, 21-22 octobre 2006)

Max Bresler, Directeur de l'IEST - école professionnelle de sophrologie au Luxembourg largement reconnue auprès du Ministère de l'Economie de ce pays pour ses travaux applicatifs dans le monde du travail - alerte sur **l'urgence et la nécessité absolue d'éduquer l'être humain à se préserver des effets de plus en plus néfastes du stress** dans une société où la pression de l'instant, le zapping mental et le « toujours plus vite » créent une spirale inflationniste d'effets pervers pour la santé. C'est une politique de prévention au niveau individuel des effets négatifs du stress dont il s'agit, et qu'il faudrait pouvoir **mettre en place dès le plus jeune âge, à la maison et à l'école, et dans les entreprises.**

Max Bresler fait le parallèle entre la révolution que l'hygiène corporelle a apporté au XIXème siècle et cette nécessaire hygiène mentale qu'il faut apprendre.

Cette nécessité vitale à la survie de nos sociétés sera rendue d'autant plus aigue avec le **vieillessement de la population au travail** qui va accélérer encore la nécessité de savoir récupérer, gérer son énergie, se détendre rapidement et efficacement, dans la vie quotidienne.

¹ Voir Les Echos, 2 et 3 juin 2006 – rubrique Management, « Santé : les TMS, casse-tête des entreprises »

Contacts presse

Site web : www.senseforbusiness.com

Nathalie Bergeron-Duval, tél 01 30 24 90 53 – nathalie@senseforbusiness.com

Géraldine Lemoine, tél 01 41 29 18 85 – geraldine@senseforbusiness.com