

Les apports de la sophrologie dans le mieux être au travail

Des réponses concrètes pour gérer le stress et retrouver une énergie physique et mentale.

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Restituer les risques d'atteinte de leur équilibre dans le contexte de travail.
- Adopter une posture réflexive avec des outils issus de la sophrologie.
- Evacuer le stress et accroître leurs capacités à récupérer.

Contexte

«La notion de bien-être au travail est un concept englobant, de portée plus large que les notions de santé physique et mentale. Elle fait référence à un sentiment général de satisfaction et d'épanouissement dans et par le travail qui dépasse l'absence d'atteinte à la santé. Le bien-être met l'accent sur la perception personnelle et collective des situations et des contraintes de la sphère professionnelle. Le sens de ces réalités a, pour chacun, des conséquences physiques, psychologiques, émotionnelles et psychosociales et se traduit par un certain niveau d'efficacité pour l'entreprise.» INRS – Santé et Sécurité au Travail.

La valeur ajoutée qu'apporte la sophrologie est de tendre vers plus de mieux-être au travail. Elle peut être associée à une démarche de prévention des R.P.S et d'accompagnement à la Q.V.T. Elle permet de retrouver une forme d'équilibre au niveau physique, émotionnel et mental. La sophrologie propose des réponses concrètes pour gérer le stress et retrouver une énergie physique et mentale pour une récupération plus efficace. Elle vise à rendre chacun acteur et responsable de son mieux-être.

Publics concernés

Tout salarié-e évoluant en entreprise, TPE, PME, commerces, établissements du secteur public ou privé, associations.

Prérequis

Etre intéressé-e par les outils concourant à son mieux-être.

Expertise formateur.trice

Formatrice Qualité de Vie au Travail - Spécialisée dans la sophrologie appliquée au monde du travail.

La singularité innovante de mon offre de formation s'appuie sur l'alliance entre théorie et expérimentation de techniques issues de la sophrologie. Je propose mon expertise dans la mise en œuvre de moyens permettant de concilier amélioration des conditions de travail et de vie pour les salariés et performances collectives de l'entreprise.



**Anita
PEREZ -
KRAAIJENZANG**

0621344005

sophrologie.anitaperez@gmail.com

En savoir plus sur le formateur
/ la formatrice

Type de formation

Formation inter-entreprise

Organisée dans nos locaux et regroupant des stagiaires de plusieurs entreprises différentes.

Formation intra-entreprise

Destinée à une ou plusieurs personnes d'une même structure.

Modalités de déroulement de la formation

Formation entièrement
présentielle

Lieu de formation

- Dans nos locaux à Alès
- Dans nos locaux à Nîmes
- Dans vos locaux

Accessibilité

Cette formation est accessible
aux personnes en situation de
handicap

Formation certifiante

Non

Formation diplômante

Non

Durée

1 jour / 7 heures

Méthodes

Méthode pédagogique

- Alternance d'apports théoriques, d'échanges.
- Pédagogie participative avec analyse des réalités vécues par les participants.
- Pratique de techniques innovantes issues de la sophrologie.

Moyens techniques

- Diaporamas et fil rouge de la formation.
- Méthodes interrogatives et informatives.
- Méthodes applicatives, initiation à la sophrologie en groupe et échanges.
- Enregistrement audio possible des séances de pratique par les stagiaires pour usage personnel.

Modalités d'évaluation

- Positionnement en amont de la formation
- Évaluation à chaud à la fin de la formation
- Attestation de fin de formation précisant les compétences ou connaissances acquises

Les infos en +

Accompagnement individuel ou collectif post formation possible.

Programme de la formation

COMPRENDRE

- Percevoir les enjeux du mieux-être au travail.
- Comprendre les R.P.S., le stress, ses causes, ses effets et son processus.
- Détecter les signes et les effets du stress chez soi et chez les autres.

CONSTRUIRE

- Découvrir les apports de la sophrologie.
- Mobiliser ses ressources et valoriser ses capacités.

EXPERIMENTER

- Pratiquer des techniques issues de la sophrologie.
- Enregistrement audio possible des séances de pratique par les stagiaires pour usage personnel

Tarif

Exonéré de TVA selon article
261 4-4°-a du CGI

Tarif formation inter- entreprise

Tarif jour net / stagiaire : 210€
Tarif horaire net / stagiaire :
30€

Tarif formation intra- entreprise

Tarif net / Jour : 800€
Prix net de la formation : 800€

Périodes prévisibles de déroulement des sessions

Les sessions se déroulent tout
au long de l'année.

Les dates peuvent être fixées
sur demande.

Merci de me contacter.

Nombre de participants par session

Minimum : 6
Maximum : 12