PROGRAMME

ATELIER SOPHROLOGIQUE “MA PAUSE SOPHRO” POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Objectifs de formation

- Apprendre à se connaitre et son mode de fonctionnement
- Expérimenter des outils en sophrologie et neurobiologie
- Opérer des changements en soi et pour soi

Objectifs pédagogiques

- S’approprier les techniques de respiration (breathwork) pour faire face aux différentes situations déstabilisantes
- Savoir écouter sa corporalité
- Etre capable de mobiliser ses ressources pour son bien être

Public visé
Tous les salariés

Prérequis
Aucun

Prix :
Inter 120 €HT / heure
Intra sur devis

Nbr. de participants :
4 à 12 maximum

Durée : 1 heure

Accessibilité*

*Formation ouverte à tous & Besoins d’adaptation étudiés pour toute personne en situation de handicap

Modalité : en présentiel

Modalités pédagogiques & méthodes dispensées

- Alternance de connaissances et de pratique
- Exercices respiratoires & Guidances
- Apports théoriques
- Supports fiches mémos

Modalités d’évaluation :

- Quiz des contre-indications
- Debriefings après chaque exercice pratique
- Enquête de satisfaction à chaud
- Certificat de réalisation

Modalités d’inscription :

Cécile Cuby
c.cuby@groupevideal.net
02.99.78.08.04
07.71.92.26.45

Programme

1 Prendre connaissance de la thématique

- Apports de connaissance de la thématique
- Les bienfaits de la sophrologie par rapport au thème du jour

2 Constituer sa boit à outils pour être autonome dans sa pratique

- Exercices respiratoires, sophrologiques, neurobiologiques appropries

3 Constitution de son programme personnalisé pour opérer un changement

- planifier sa mise en pratique dans sa routine individuelle pour une meilleure qualité de vie au travail

Exemples de thèmes abordés :

- Détendre son corps et apaiser son mental
- Renforcer son immunité
- Dompter ses émotions
- Booster son énergie
- Avoir un sommeil récupérateur
- Renforcer la confiance en soi
- Accroitre sa concentration
- Apprivoiser son stress
- Apprendre à changer sa perception (lâcher-prise)