

# PROGRAMME

## INITIATION À LA SOPHROLOGIE

### pour une Meilleure Qualité de vie au Travail

#### Objectifs de formation

- Apprendre à détendre sa corporalité
- Savoir apaiser son mental
- Dompter son stress au quotidien

#### Objectifs pédagogiques

- Réappréhender sa respiration
- Harmoniser son équilibre corps & mental
- Développer sa capacité de attention & de concentration
- Evacuer ses inconforts physiques, émotionnels ou physiques

**Public visé**  
Tous les salariés

**Prérequis**  
Aucun

**Prix :**  
Inter 360 €HT par participant  
Intra sur devis

**Nbr. de participants :**  
6 à 10 maximum

**Durée : 3 heures**  
30 - 1/2 journée

**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
- Questionnaire
- Exercices respiratoires & Guidances
- Apports théoriques
- Supports fiches pratiques

#### Modalités d'évaluation :

- Quiz de positionnement amont
- Évaluation formative en cours de formation et remédiation
- Évaluation sommative en fin de formation
- 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 Comprendre les bienfaits de la sophrologie

- Qu'est-ce que la sophrologie ? Origine, pour qui, pour quoi...
- Les bienfaits de la sophrologie en entreprise.

### 2 Comment je respire ?

- Acquérir les connaissances de base de la capacité respiratoire.
- Maîtriser d'une bonne respiration est nécessaire.
- La respiration : acte physiologique vital, processus cognitif ou mental, expression de sa personnalité.

### 3 Prendre conscience de la forme de son corps et détente associée

- Apprendre à modifier son tonus musculaire et psychique.
- Savoir détendre son corps et apaiser son mental.
- Développer sa faculté de concentration.
- Découvrir son corps sans jugement.

### 4 Apprendre à évacuer les inconforts

- Savoir identifier de mes inconforts ou de la manifestation du stress
- Déplacer à l'extérieur de soi toutes les sensations ou sentiments négatifs, créés au niveau corporel ou au niveau mental
- Nettoyer les zones de souffrances, des difficultés corporelles : tensions, douleurs, peurs, anxiétés, pensées, soucis, frustrations, déceptions...