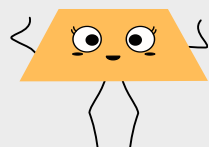


Nouveauté



PROGRAMME

ATELIER SOPHROLOGIQUE "Ma Pause Sophro" pour une meilleure qualité de vie au travail

Accroître
sa concentration

Libérer sa charge
mentale

Renforcer
sa confiance en soi

Avoir un sommeil
récupérateur



Objectifs de formation

- Apprendre à se connaître et comprendre 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
Tout public



Prérequis
Aucun



Prix :
Inter :
600 € HT/stagiaire
Intra sur devis



Nbr. de participants
4 à 8 maximum



Durée : 2 heures



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
06.10.11.08.31



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 boîte à outils pour être autonome dans sa pratique

- Exercices respiratoires, sophrologiques, neurobiologiques appropriés

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 :

- Dompter ses émotions
- Renforcer son immunité
- Booster son énergie
- Avoir un sommeil récupérateur
- Renforcer sa confiance en soi
- Accroître sa concentration
- Libérer sa charge mentale
- Apprivoiser son stress
- Apprendre à changer sa perception (lâcher-prise)...