

Découverte de la sophrologie en milieu professionnel

Faites découvrir à vos équipes des outils simples et faciles à reproduire sur le lieu de travail

Exercer une activité professionnelle requiert bien des compétences : des connaissances opérationnelles acquises en formation, des compétences transversales acquises au fur et à mesure des postes expérimentés, des savoir-faire “techniques” obtenus avec l’expérience acquise dans un métier.

Mais, être compétent, c’est aussi savoir composer avec son environnement (les moyens mis à disposition, les collègues...) en prenant en compte les objectifs fixés par l’entreprise.

Ainsi, les compétences ne se limitent pas au “**savoir-faire**”, mais englobe aussi le “**savoir-être**”, c’est-à-dire les compétences personnelles propres à chacun d’entre nous, fruit de notre vécu et de notre disposition psychologique à un instant T.

Être compétent, c’est donc aussi savoir gérer ses émotions, sa relation aux autres, en étant capable de mobiliser toutes ses ressources.

Travailler dans un univers dont les contours et les exigences évoluent constamment, requiert une adaptabilité qui peut mettre le mental et le physique à rude épreuve.

Comment, par exemple, diminuer son état de stress, retrouver son calme ou une meilleure concentration, quand personne ne nous l’a jamais appris ?...

Basée sur des **exercices de respiration**, de **détente musculaire** et de **visualisation positive**, la sophrologie permet à chacun de trouver des ressources en lui-même et de développer son potentiel.

Objectif des séances



Acquérir des outils simples et faciles à reproduire sur le lieu de travail pour mieux gérer le stress et les tensions professionnelles

- **Réguler son stress au quotidien**
 - o Apprendre à écouter son corps et les signaux qu’il transmet
 - o Avoir plus de recul pour prendre les bonnes décisions
 - o Lâcher prise pour gagner en efficacité
- **Mobiliser rapidement ses ressources**
 - o Stimuler les capacités d’attention, de concentration, de mémorisation
 - o Développer la motivation pour passer à l’action
- **Améliorer le confort au travail**
 - o Travailler plus sereinement en open space
 - o Dénouer les tensions liées à de mauvaises postures
 - o S’adapter aux horaires décalés
- **Se préparer mentalement à une prise de parole**
 - o Gérer l’appréhension avant une prise de parole en public, ou un entretien
 - o Canaliser la pensée et la parole
 - o S’exprimer avec calme, aisance et clarté



Public visé

Cette formation s'adresse aux salariés, managers ou collaborateurs souhaitant découvrir des techniques simples de sophrologie pour les aider à mieux gérer leur quotidien au travail.

Prérequis

Aucun prérequis technique n'est nécessaire.

Modalités et moyens pédagogiques

Je propose aux salariés des **outils simples et facilement reproductibles** au quotidien sur le lieu de travail.

En toute autonomie, ils pourront rapidement utiliser les méthodes transmises, sans ma présence.

L'enjeu de ma méthode de travail pour les bénéficiaires est double :

- les placer dans une position d'acteur face à leur problématique et favoriser leur autonomie grâce à une transmission d'outils psychocorporels
- faire émerger les capacités et le potentiel nécessaires à l'atteinte de l'objectif.

Encadrement

Formation animée par Anne MAUBOUSSIN, Sophrologue experte en Gestion du Stress, Régulation émotionnelle et prévention des tensions. Formatrice certifiée « Animer une formation en situation professionnelle ».

Durée et format

Séances d'1 heure, proposées à l'unité ou dans le cadre d'un cycle pour inscrire la pratique dans la durée.

Tarif

Sur devis



Ce programme est fourni à titre indicatif et peut être ajusté au besoin pour la formation.

Ils m'ont fait confiance :

l'Assurance Maladie - Claas Tractor - Colart - Harmonie Mutuelle - Orange - Sesam Vitale - SNCF - STEF - Transdev STAO - Tremblaye - Vit'All+ ...