



Initiation à la Sophrologie pour un mieux-être au travail

Contexte

Adopter la pratique de la Sophrologie dans un cadre professionnel offre de nombreux avantages. Dans un environnement professionnel qui bouge, où les managers et collaborateurs doivent s'adapter en permanence et relever de nombreux défis, la pratique de la sophrologie apporte de nombreux bénéfices : une meilleure concentration ou mémorisation, mieux vivre ses émotions, une aide à la prise de recul et de décision, une capacité à gérer les situations de tension et des outils de ressourcement.

Avoir la capacité de préserver son écologie physique, mentale et émotionnelle pour favoriser la cohésion d'équipe dans les relations interpersonnelles.

Durée

2 jours soit 14 heures de formation

Lieux

Formation possible en inter, en intra ou en classe virtuelle

Public visé

Tout le personnel de l'hôpital, centre médico-social, clinique, EHPAD

Tarifs

Sur devis

Délais d'accès

3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes de NOVE Concept

Accessibilité aux personnes en situations de handicap

Pour tout besoin de demande d'adaptation de la formation pour une personne en situation de handicap, n'hésitez pas à vous rapprocher de notre référente handicap : Madame Frédérique Menier au 06.18.03.52.46



Modalités d'inscription

Vous pouvez nous contacter directement. L'un de nos conseillers vous contactera par téléphone afin de valider ensemble votre projet professionnel.

Objectifs

- S'initier aux techniques de Sophrologie afin de repérer et gérer les situations de stress au quotidien
- Reconnaître les situations dans lesquelles la sophrologie peut être une ressource pour le professionnel
- S'approprier les techniques et outils de la Sophrologie reproductibles dans un environnement professionnel
- Adapter les techniques de la sophrologie au contexte de travail (sédentaire, travail physique, manque de sommeil, horaires décalés, télétravail...)
- Intégrer les mécanismes du stress pour préserver sa santé au travail (prévention des risques psychosociaux)
- Développer ses capacités de concentration, d'attention, de mémorisation et de ressourcement
- Développer une nouvelle attitude face aux situations de tension ou de conflit par une meilleure gestion des émotions
- Vivre une nouvelle expérience par la pratique de la sophrologie

Modalités pédagogiques

Méthode participative basée sur le vécu professionnel des participants

Analyse réflexive en ateliers

Mise en situation professionnelle et études de cas

Ateliers pratiques

Suivi individualisé tout au long de la formation



Modalités d'évaluation

Au début de la session, un test de positionnement proposé par le formateur sera effectué auprès des participants.

Un questionnaire d'évaluation des acquis des connaissances sera proposé à la fin de la formation par le biais de notre WebApp.

À l'issue de ce dispositif de formation, un questionnaire d'évaluation, accessible via notre WebApp sera proposé aux participants. À 6 mois après la fin de cette formation, une autre évaluation sera réalisée avec l'équipe dirigeante.

Prérequis

Aucun