

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

## 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



### Durée

2 jours consécutifs  
2 jours soit 14h de formation



### Lieux

Formation possible en inter comme en intra



### Public visé

Salariés, Cadres, Dirigeants



### Tarifs

Sur devis uniquement



### Délais d'accès

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



### Accessibilité aux personnes en situations de handicap

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap : locaux et adaptation des moyens de la prestation

## Modalités pédagogiques

- 100% en présentiel (les séquences de formation sont adaptées aux contraintes professionnelles et personnelles)
- Travail d'analyse réflexive
- Questionnaires d'aide à la réflexion
- Atelier pratique
- Séances de sophrologie
- Accompagnement individualisé

## Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'évaluation des acquis des connaissances avec un Quiz par le biais de la WebApp NOVE Concept
- Évaluation de fin de formation

## Prérequis

- Aucun