



Programme

MIEUX-ETRE ET SOPHROLOGIE : Programme complet d'entraînement pour mieux gérer le stress personnel et professionnel

Présentiel
2 JOURS (14h)

FINALITE

La Sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit qui renforce les attitudes positives au quotidien.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les stagiaires seront capables :

- D'acquérir des techniques simples visant à gérer le stress et les émotions au quotidien
- De mieux se connaître et augmenter son efficacité personnelle et qualité de vie.

Vous comprendrez comment les effets négatifs du stress personnel et professionnel peuvent vous affecter tant au niveau physique que mental et apprendrez à les prévenir et à développer une meilleure résistance aux facteurs de stress.

PUBLIC VISE

Professionnels du secteur social et médico-social.

PRE REQUIS

Aucun.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Moyens matériels :

- Power point

Méthodes pédagogiques :

- Alternance entre apports théoriques, entraînements et analyse des séances.
- Support pédagogique remis aux participants et audios d'auto-entraînement.

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

Modalités de suivi : Feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : questionnaire de diagnostic avant/après la formation.

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiche d'évaluation à chaud

CONTENU

JOUR 1

- Tour de table et attentes.
- Questionnaire d'évaluation individuel et définition d'objectifs.
- Mécanisme et conséquences du stress chronique - Bénéfices de la technique de la "sophronisation de base". Pratique.
- Influence des émotions (stress, anxiété, agitation) sur la fréquence respiratoire et bénéfice de la technique de la « respiration diaphragmatique pausée ». Pratique.
- La somatisation négative, Les conséquences du stress et la pratique de la technique du « sophro-déplacement du négatif » - Pratique.
- La somatisation positive, l'action positive en Sophrologie Caycédienne et la pratique de la technique de « la sophro-présence du positif ».
- L'esprit analytique vs la pensée phénoménologique et les bénéfices de la pratique de la technique de « la contemplation d'un objet neutre ».
- Présentation du programme d'entraînement entre les séances.

JOUR 2

- Identification de situations concrètes sur lesquelles travailler (préparation) pour les 3 techniques et pratique.
- Les pensées dans le temps, L'anticipation et les bénéfices de la pratique de la technique de « futurisation ».
- La mémoire au quotidien, les différents types de mémoire et la pratique de la technique de « prétérisation ».
- Les capacités et valeurs personnelles - pratique de la technique de la « vivance des capacités et valeurs personnelles ».
- Questionnaire d'évaluation individuel /objectifs définis.
- Mise en place d'un programme d'entraînement individuel pour la suite.

MODALITES



Programme

Dates : nous contacter

Durée : 2 jours de formation soit 14 heures

Lieu : en intra ou à Fontenilles

Nombre de stagiaires : 8 participants maximum

INTERVENANT

Coach certifiée PNL, systémique et praticien Coach et Team.

CONTACT

PRO.LEARNING Mail : formation@pro-learning.fr

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

05 34 41 38 87