



### Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins du travail, psychologues, psychothérapeutes, IDE, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et responsables RH.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 1 journée

**Date :** 07 mars 2020

**Tarif\* :** 190€ Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Céline ATTIAS – Psychologue du travail – Sophrologue et Patrick BIRET – Consultant expert – Ancien DAF / DRH - Sophrologue

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Comprendre les mécanismes et les conséquences du stress
- ☞ Repérer ses propres facteurs de stress, ses signaux d'alerte et ses modes de réaction
- ☞ Renforcer son équilibre émotionnel
- ☞ Identifier les risques psychosociaux (RPS) en milieu professionnel
- ☞ Connaître les facteurs de santé, de bien-être et de qualité de vie au travail
- ☞ Intervenir avec la sophrologie en milieu professionnel

## CONTENU

- ☞ Notions théoriques sur les causes et les effets du stress
- ☞ Approches physiologique, émotionnelle et psychologique du stress
- ☞ Les signaux d'alertes individuels et professionnels
- ☞ Les stratégies d'adaptation au stress
- ☞ Notions d'intelligence émotionnelle, le fonctionnement des émotions
- ☞ Les RPS (Stress, burnout, harcèlement, violence)
- ☞ Des risques psychosociaux à la qualité de vie au travail, quelle posture pour le sophrologue ?
- ☞ La sophrologie, une aide précieuse pour les salariés, les managers et les dirigeants

## ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ☞ La sophrologie comme mode de prévention et de récupération
- ☞ Comment passer de la réaction à chaud à l'action adaptée avec la sophrologie
- ☞ Apprendre des techniques simples et pratiques pour se ressourcer au travail
- ☞ Techniques et protocoles spécifiques

## MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation interactive alterne théorie/pratique (support visuel), afin de comprendre les enjeux de la gestion du stress, et l'intentionnalité de chaque exercice. Cas pratiques et mise en situation.