



SOPHROLOGIE et ENTREPRISES

Régulation du stress et des conflits - Compétences relationnelles Séminaire SSENT

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, des concepts et des pratiques sophrologiques.

Durée : 3 journées

Date : 18, 19 et 20 mai 2024

Tarif* : 600 €Net de Taxe

**Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

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

Enseignantes : **Agathe DELISLE** – Psychologue clinicienne – Neuropsychologue - Sophrologue et **Annabel GRAGUI-MORAD** – Sophrologue- Coach senior- Praticienne en hypnose- Formatrice en communication et relations interpersonnelles-Comédienne et metteur en scène

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

JOUR 1 : Régulation du stress

- ☞ Comprendre les mécanismes et les conséquences du stress
- ☞ Repérer ses propres facteurs de stress, ses signaux d'alerte et ses modes de réaction
- ☞ 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.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

JOUR 2 ET 3 : Les compétences relationnelles et la régulation des conflits en entreprise

- ⊗ Identifier les différents types de conflits en entreprise
- ⊗ Repérer les signes précurseurs pour prévenir et réguler les conflits
- ⊗ Comprendre les enjeux interpersonnels et/ ou organisationnels
- ⊗ Identifier les leviers de communication bienveillante
- ⊗ Intervenir en entreprise et transmettre les éléments de prévention et/ou régulation des conflits
- ⊗ Accompagner en inter ou en intra-entreprise les participants à prendre de la hauteur et identifier le stress relationnel et les jeux relationnels et à se positionner dans la coopération et l'assertivité : être acteur du changement

CONTENU

- ⊗ Le mauvais stress et les conflits : le lien/ le cercle vicieux
- ⊗ La charge émotionnelle au sein des conflits et des situations de tensions interpersonnelles
- ⊗ Définition, types et catégories de conflits
- ⊗ Les conflits en entreprise : l'individu, les relations, l'organisation, le système :
- ⊗ Ce que le conflit et les tensions disent individuellement et collectivement
- ⊗ Le stress relationnel, les tensions, l'agressivité : les besoins au cœur du conflit et des situations agressives
- ⊗ L'analyse transactionnelle dans la compréhension des mécanismes et des jeux relationnels
- ⊗ La communication bienveillante et l'assertivité en prévention et régulation
- ⊗ La posture du sophrologue en entreprise avec les participants et l'organisation
- ⊗ Mettre en place une méthode active et participative pour faciliter la prise de recul et l'intégration par les participants
- ⊗ Éprouver la posture de l'apprenant et du sophrologue par des mises en situation et jeux de rôles

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ⊗ Le schéma corporel et la respiration au cœur de la posture d'affirmation de soi
- ⊗ La sophrologie pour favoriser le pas de côté et la conscience objective des participants
- ⊗ Jeux de rôles et pédagogie active en milieu professionnel
- ⊗ Créer des protocoles de sophrologie adaptés
- ⊗ Définir le cadre d'intervention et de la relation, la posture et les limites
- ⊗ Accompagner l'individu au sein du groupe en entreprise

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation active et participative alterne théorie et pratique. Un cahier de formation vous sera remis. Des cas pratiques propres à chaque participant feront l'objet d'étude pratique collective, jeux de rôles et mises en pratiques permettront à chaque participants la vivance et la conquête des outils afin de trouver leur modus operandi.