

Sophrologie au travail

En une journée (6Heures)

Public cible

Tout public – Toute personne souhaitant favoriser le bien-être dans son quotidien professionnel.

Programme

Présentation de la formation et des participants.

Définition de la sophrologie.

Définition du stress, de son impact sur la santé physique et mentale et sur la performance au travail.

Exercices de respiration, exercices de relaxation, de relaxation dynamique et de visualisations positives.

Mise en situation – jeux de rôle.

Création d'un rituel bien-être et ressourçant, adapté à son propre quotidien, avec des outils de sophrologie.

Echanges et feedbacks : questions-réponses, partage d'expériences de cette journée.

Objectifs

A la fin de cette journée, les participants seront capables d'identifier leurs propres sources de stress au travail.

Ils découvriront, exploreront et pratiqueront des exercices concrets et efficaces pour diminuer le stress et favoriser l'harmonie au travail.

Ils pourront améliorer la concentration et la clarté mentale, prévenir la fatigue (diminuer les tensions corporelles et se recharger en énergie) et cultiver une attitude positive au travail.

Ils se créeront un rituel bien-être et ressourçant pour plus d'apaisement dans leur quotidien professionnel.

Méthode

Alternance entre apports théoriques, exercices pratiques, mise en situation et échanges.

Exercices de sophrologie guidés.

Travail en groupe et/ou en binôme pour favoriser la dynamique et l'intégration des techniques.

Syllabus, fiches d'exercices et textes de relaxation fournis.