

Mieux-être au travail avec la sophrologie

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une véritable invitation au mieux-être, elle participe à l'équilibre global de l'individu, notamment à travers différentes techniques telles que la relaxation, des exercices respiratoires et corporels et un entraînement cérébral (visualisations...). Cette pratique permet d'aborder la vie de façon plus positive et plus créative, elle est aussi connue pour aider à mieux gérer le stress et les pressions quotidiennes.

Objectifs et contenu :

Gérer son stress et réguler son équilibre émotionnel au quotidien

- Acquérir des notions théoriques sur les causes et les effets du stress
- Repérer ses facteurs de stress, ses signaux d'alerte et ses modes de réaction
- Identifier et désigner ses émotions et ses besoins fondamentaux
- Développer un bon ancrage corporel dans les situations stressantes

Apprendre des techniques simples et pratiques pour savoir se relaxer au travail

- Découvrir les fondements de la sophrologie
- Prendre conscience de la mécanique respiratoire, de ses effets sur les tensions et la détente
- Expérimenter des techniques de sophrologie simples et pratiques pour se détendre
- Identifier les exercices adaptés aux personnes et aux situations

S'entraîner à éliminer ses tensions et à mobiliser ses ressources

- Découvrir ce qui entrave la bonne circulation de la respiration et cristallise les tensions
- Percevoir et réguler ses tensions physiques et professionnelles
- Récupérer de l'énergie en cas de fatigue
- Expérimenter des postures pour prendre du recul et stimuler son optimisme

Méthodes pédagogiques :

Des apports théoriques sur le fonctionnement et la physiologie du stress et de la relaxation.

Des techniques de sophrologie (relaxation dynamique, respiration, conscience et mobilisation corporelle).

Des feed-back, des partages d'expériences et des échanges collectifs sur les situations vécues et les techniques expérimentées.

Des petits exercices simples et rapides à faire entre chaque séance.

Pour qui ?

Tout public désirant mieux gérer son stress et les pressions quotidiennes

Prérequis :

Aucun

Durée :

3 demi-journées

Tarif : Intra Entreprise
1 750 €^{HT}

Maximum : 7 stagiaires - Nous
contacter pour autres formules