



Accessibilité
handicap

Sophrologie et Brain Moves : son cerveau plus disponible, concentration, mémorisation

Objectif :

Etre plus disponible à soi-même en gagnant en concentration lors de sa journée de travail et en dehors.
Apprendre à se ressourcer, à se recentrer grâce à des exercices de sophrologie et des exercices de Brain Move qui font travailler diverses parties du cerveau.

Programme :

- ◆ Moment d'inclusion du groupe
- ◆ Brainstorming sur la concentration : qu'est-ce que cela est et comment cela se manifeste ?
- ◆ Aspects théoriques et pratiques
- ◆ Décluseion : avec quoi je repars et comment je le mets en place dans ma vie professionnelle

⇒ Aspects théoriques :

- ◆ Théorie sur le cerveau gauche : l'analytique ; et le cerveau droit : l'apprentissage
- ◆ Test: quel « cerveau » je suis ? Analyse de sa propre tendance
- ◆ Théorie sur pourquoi faire ces Brain Moves : incidences corporelles, émotionnelles, sociales et faire le lien avec le milieu professionnel
- ◆ Comment utiliser des Brain Moves lors de réunions et dans sa journée de travail pour se remobiliser

⇒ Aspects pratiques :

- ◆ Séance : échauffement avec Brain Moves cerveau gauche/cerveau droit
- ◆ Pratique d'une séance de sophrologie complète : faire travailler ma mémoire et ma concentration
- ◆ Séance post-digestion : se remobiliser de manière efficace grâce à la sophrologie, activation corporelle
- ◆ Faire pratiquer la micro sieste pour se recentrer, se reconcentrer, récupérer pendant sa journée de travail

Alternance entre théorie et pratique pour illustrer par du concret comment la sophrologie peut accompagner les salariés et les managers pour se recentrer, se concentrer, amener un aspect moins statique lors de réunions, etc. Remise d'un support.

Modalités pédagogiques :

- Formation en présentiel
- Support de formation PowerPoint
- Ateliers de mise en pratique

Modalités d'évaluation des acquis :

- Evaluation sur le terrain par la mise en pratique des techniques apprises
- Evaluation individuelle (QCM)

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1 journée	15 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Tout Public	Sophrologue diplômée	Intra ou inter-entreprise	1 450 € HT par groupe, soit 97 € HT par stagiaire pour un groupe de 15 personnes