



Accessibilité  
handicap

## Harmoniser sa vie personnelle et professionnelle grâce à la sophrologie

### **Objectif :**

⇒ Créer un équilibre entre sa vie personnelle et professionnelle.

### **Descriptif :**

- ⇒ Prendre conscience de là où j'en suis
- ⇒ Prendre conscience et évacuer d'éventuelles tensions et agents déséquilibrants
- ⇒ Prendre du recul et se créer un sas de décompression
- ⇒ Ramener le positif dans ma vie professionnelle et personnelle

### **Programme :**

- ⇒ Exercice d'inclusion : mon échelle de positionnement
- ⇒ Brainstorming : qu'est-ce qui peut affecter mon équilibre ? Qu'est-ce que cela me fait (émotions) ?
- ⇒ Séance de sophrologie
- ⇒ Identification des mes agents déséquilibrants
- ⇒ Jeu de rôle : au travail & à la maison: comment se déséquilibre se traduit ?
- ⇒ Séance de sophrologie : évacuation des tensions
- ⇒ Comment ramener du positif et prendre du recul sur des situations peu harmonieuses ?
- ⇒ Séance de sophrologie : « je dépose mes cailloux avant de rentrer »
- ⇒ Ramener tout le positif, le lister et exercice de déclusion

### **Modalités pédagogiques :**

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

### **Modalité d'évaluation des acquis :**

- ✓ Evaluation individuelle (QCM)

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