



Harmoniser sa vie personnelle et professionnelle grâce à la sophrologie

Objectif

- Créer un équilibre entre sa vie personnelle et professionnelle :
 - 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
- Atelier de mises en pratique

Modalités d'évaluation des acquis

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

Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée

1 jour



Quantité

15 max.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



Personnel concerné

Managers et/ou collaborateurs



Intervenants

Sophrologue diplômée



Type

Intra-entreprise



Prix

1 450€ HT soit 97 € HT par stagiaire pour un groupe de 15 personnes.

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.