



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

Objectif

- Être 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
- Déclinaison : 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'apprentis-sage
 - 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

Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Support de formation PowerPoint
- Atelier de mises en pratique
- Remise d'un support

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

Tout public



Intervenants

Coach sophrologue



Type

Intra-entreprise



Prix

1 450€ HT soit 96 € 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.