

# AMELIORER LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL AVEC LA SOPHROLOGIE



## Objectif(s)

- Prendre du recul face au quotidien et aux façons d'aborder son travail, son organisation et ses relations ;
- Améliorer les facteurs sources de bien-être au travail dans le milieu professionnel grâce à la sophrologie ;
- Développer l'esprit d'équipe et de cohésion au sein d'un collectif.



## Pré-requis

- Maîtriser la langue française



## Public

- Cette formation concerne l'ensemble du personnel de votre établissement ;
- Groupe de 8 personnes au maximum.



## Durée et lieu

- 1 journée
- Dans vos locaux
- Hybride (présentiel + distanciel)
- Distanciel



## Moyen(s) pédagogique(s)

- Apports théoriques : PPT, supports papier ou dématérialisés ;
- Questions / réponses, échanges.



## Méthode(s) d'évaluation

- Quiz
- Exercices pratiques



## Tarif(s)

- Nous consulter - [contact@sofrec.net](mailto:contact@sofrec.net)



## Programme

INTRODUCTION / Accueil : Présentation de la journée et du groupe

- Café d'accueil et de rencontre ;
- Séance de sophrologie d'éveil.

SÉQUENCE 1 : Stress - plus je le connais, mieux je te maîtrise

- Les mécanismes du stress ;
- Auto-diagnostic ;
- Séance de sophrologie dynamisante.

SÉQUENCE 2 : Améliorer sa qualité de vie au travail - savoir gérer son temps et s'organiser

- Des conseils pratiques sur quelques thématiques :
  - Organisation du temps et des priorités ;
  - Organisation spatiale ;
  - Déconnexion et conciliation vie privée vie professionnelle.

- Séance de sophrologie basée sur la respiration et la cohérence cardiaque.

SÉQUENCE 3 : Améliorer sa qualité de vie au travail : savoir gérer ses difficultés

- Technique de résolution de problème ;
- Partage et échanges ;
- Exercices de détente au poste de travail.

CONCLUSION / Synthèse

Note :

- Possibilité de séance d'une ½ journée de suivi pour assurer une bonne pratique.
- Si la journée est pratiquée dans vos locaux, cours pratiqué dans une salle permettant aux stagiaires de se détendre et de s'allonger, si possible, durant les séances de sophrologie.