

## Prendre soin de soi

### Objectifs :

Découvrir la sophrologie et utiliser ses techniques dans sa posture professionnelle  
Prendre conscience de soi  
Ecouter et respecter ses limites  
Prendre conscience de ses ressources  
Apprendre à se relaxer  
Etablir une routine quotidienne pour soi et ses clients

### Public concerné et prérequis :

Tout public  
Sans prérequis

### Intervenant(s) : BOYER Elisabeth

### Qualification des intervenants :

Sophrologue

### Moyens pédagogiques et techniques :

Exposé théorique  
Grand écran / Tableau  
Exercices de mise en pratique  
Réflexion par le jeu  
Remise d'un support papier

### Durée de la formation : 6 heures.

### Nombre de participants maximum : 12 stagiaires.

### Programme :

Accueil et tour d'horizon des participants  
L'écoute de soi : exercices pratiques et échanges avec les participants  
Reconnaître les signaux d'alerte, les effets du stress et du surmenage  
Identifier ses ressources personnelles, apprendre à les mobiliser et les valoriser  
Connaître ses limites et les respecter  
Identifier son rythme naturel, ses besoins et ses blocages  
Identifier les situations anxiogènes et les situations ressourçantes pour s'adapter (moi et les autres)  
Etablir une routine quotidienne du "prendre soin"  
Clôture avec une séance de sophrologie : "Me projeter dans le futur avec mes nouvelles compétences"  
Retour de formation et évaluation

### Modalités d'évaluation des acquis :

Rédaction de ses objectifs personnels suite à la formation  
Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Tour de table / Bilan oral de la journée

**Sanction visée :**

**Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :**

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée

Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL PROVENCE & VAR

Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

**Taux de satisfaction de la formation :**

**Tarif adhérents ARAPL\* :**      **Tarif HT :** 50.00 €

**Tarif TTC (TVA 20 %) :** 60.00 €

*\* Non adhérents : retrouvez la grille tarifaire dans la rubrique « Financement » du site internet. L'ARAPL Provence & Var reste à votre disposition pour plus de renseignements.*