

### 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 :**

**Prérequis :** Pas de prérequis

**Intervenant(s) :**

Coach et formateur certifié en préparation physique et mentale  
Sophrologue et praticien en psychologie positive spécialisé dans la prévention de la santé au travail

**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 :** Attestation de fin de formation

**Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

**Modalités et délai d'accès**

Inscription possible jusqu'à 48h avant la formation

**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 et Var

Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

**Taux de satisfaction de la formation :** 100 % des stagiaires satisfaits\*

\* Période de référence : année 2024

**Conditions tarifaires :** nous consulter