

Programme de formation

Santé & bien-être Version : v2 Màj le 20/06/2025

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 Pas de prérequis

Intervenant(s): VANOLI Thierry

Qualification des intervenants :

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 :



Programme de formation

Santé & bien-être Version : v2 Màj le 20/06/2025

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)

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

Etablissements conformes à la règlementation 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