

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