

## 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
- Reconnaitre 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 Référent 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