

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX



contact téléphonique
06 86 31 39 96

Présent à
La Réunion / France entière

sophrologie@airliseformation.fr
www.airliseformation.fr/sophrologie/

Marie JABOT
Formatrice sophrologue certifiée
en entreprise depuis 2016.

Prévention du stress professionnel et sensibilisation

LA SOPHROLOGIE COMME UN VÉRITABLE OUTIL DE GRH et QVT

Stress, fatigue, relations difficiles... Vous avez besoin d'injecter de la Qualité de vie au travail au sein de vos équipes. La Sophrologie apporte des réponses aux problèmes de fatigue, de gestion de stress, de motivation, de communication inhérente à la vie de l'entreprise.

Ces formations permettent aux participants d'acquérir des connaissances sur la physiologie du stress, le mécanisme émotionnel pour optimiser son équilibre et ses performances par l'acquisition des techniques de sophrologie dans le but d'en faire un atout dans sa pratique professionnelle, aussi dans son quotidien.

A l'heure où les employeurs doivent mettre en place des solutions pour améliorer la Qualité de Vie (QVT) de leurs salariés, la Sophrologie propose des réponses concrètes qui permettent aux collaborateurs de gérer le stress, de prévenir le Burn-out mais également de retrouver leur énergie physique et mentale pour une récupération plus efficace.

Ainsi, vous pouvez décider de mettre en place au sein de votre entreprise une formation d'une journée entière en groupe ou en individuel, en salle ou en visioconférence (modalité de formation à distance fonctionne très bien).

La Sophrologie est une pédagogie plus qu'une thérapie, elle permet l'utilisation et l'appropriation de techniques de Sophrologie.

L'accompagnement en Sophrologie est :

Une formation innovante et efficace qui favorisent l'accès au Mieux-Etre pour le salarié. Dans l'entreprise, les raisons de recourir à la sophrologie sont nombreuses, tant pour booster l'efficacité des salariés que pour assainir des situations.

La Sophrologie constitue un avantage bien-être commun pour les salariés et l'entreprise. L'avantage de la Sophrologie, c'est qu'elle s'adapte très facilement à beaucoup de formats.

Objectif de la formation :

- L'amélioration du bien-être au travail,
- Gestion des situations difficiles
- Collaboration et entraide renforcée
- Développement de la motivation, la concentration, les capacités d'anticipation et d'adaptation, l'énergie positive et la créativité,
- De meilleures performances personnelles et collectives,
- Prévention des problèmes de santé liés au stress (absentéisme)
- Définition du stress et comprendre son impact sur notre quotidien.
- Comprendre et maîtriser le mécanisme pensées-émotionnelle pour lâcher-prise
- Accompagner un collaborateur dans le management de ses émotions
- Installer le co-développement en augmentant l'efficacité et la cohésion de l'équipe

L'objectif général est :

- D'acquérir des outils afin de gérer l'adaptation au changement et optimiser son quotidien. Un salarié moins stressé est un salarié plus créatif, plus motivé et plus productif.
- Redonnez force au capital humain de votre entreprise grâce à la sophrologie.
- De développer un savoir-faire et un savoir-être indispensable pour être en adéquation totale avec son poste, ses attentes et aussi celles de ses employeurs, collègues et clients.

Les séances répondent à ces attentes.

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX



Nombre de participant : de 4 à 12 personnes
Durée : 21h / Délai d'inscription : J-20
Entrée et sortie permanente
Lieu : France Entière - La Réunion - A distance

TARIF DE FORMATION

1200,00 euros TTC
(Activité exonérée de TVA)

Public concerné :

Toute personne souhaitant optimiser sa gestion du stress et prévenir le stress au travail, comprendre ses causes et ses conséquences, aider et soutenir ses collègues pour un mieux-être au travail.

Pré-requis :

Pas de pré-requis

Déroulement de la formation :

Atelier / Formation à raison d'un jour par semaine à conserver sur 4 mois pour bénéficier des effets positifs sur le long terme. 4 séances sont recommandées pour s'habituer à l'environnement mais aussi se familiariser avec les techniques. Ce temps permet de prendre confiance et de s'adapter.

Modalité pédagogique

Une combinaison d'apport théorique, d'échanges, d'exercices pratiques et adaptables dans son quotidien professionnel et personnel.

La participation et l'implication personnelle permettront à chacun de devenir acteur de sa vie lorsqu'il le décide, de pratiquer l'écologie de soi-même pour être bien dans sa vie et son travail.

À la suite de la formation, le stagiaire est capable :

- D'acquérir des outils afin de gérer l'adaptation au changement et optimiser son quotidien. Un salarié moins stressé est un salarié plus créatif, plus motivé et plus productif. Les séances répondent à ces attentes.
- Redonnez force au capital humain de l'entreprise
- De développer un savoir-faire et un savoir-être indispensable pour être en adéquation totale avec son poste, ses attentes et aussi celles de ses employeurs, collègues et clients.

Programme de la formation

-Définition du stress professionnel, ses facteurs, ses impacts sur la santé physique et psychique
Sensibilisation aux problématiques liées aux RPS (risques psycho-sociaux).

Comprendre les mécanismes physiologiques du stress.
Identifier les conséquences sur notre quotidien
Synthèse en fin d'atelier.

Optimiser sa gestion du stress

Anticiper la pression quotidienne
Adapter son attitude face aux personnes stressées, et s'adapter au changement
Prendre du recul et lâcher prise dans les situations imprévues et déstabilisantes.
Techniques respiratoires
Techniques de relaxation dynamique
Techniques d'optimisation de la récupération

Manager ses émotions

Identifier les émotions primaires
Comprendre le lien entre émotion et ressenti corporel
Prendre conscience de ses émotions en faire des alliées
Prendre du recul face aux situations et développer l'art du lâcher-prise.

Moyen pédagogique

Une fiche récapitulative des exercices effectués lors des ateliers est remis au participant. Fiche d'évaluation.
Notre intervention consistera de pratique et de théorique
Découvrir le mécanisme du stress et les moyens d'y faire face.

Expériences professionnelles :

Professionnelle diplômée pour le monde de l'entreprise et Conférencière auprès de différents cabinets :
- Cabinet LLR (Conseil en Propriété Industrielle) à Paris
- Agence Universitaire de la Francophonie à la Sorbonne
- CGSS du Rhône
- Airlise Formation (métiers du tourisme) Réunion-France