



La Boîte aux Images

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Réussir son retour en entreprise avec la sophrologie

PUBLIC CIBLE	PRÉ-REQUIS	NIVEAU	DURÉE ESTIMÉE
Toute personne ayant à gérer son stress en situation de télétravail ou souhaitant se préparer au mieux à la sortie de confinement.	Aucun	Tous niveaux	5h00

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Renforcer son mental par une mobilisation de ses ressources.
- Augmenter sa confiance en soi, gérer son stress.
- Se retrouver pertinent, confiant, créatif en situation professionnelle

APTITUDES

Prise de distance vis à vis de la charge de travail

COMPETENCES

Mettre en place un plan personnel d'action en matière de qualité de vie au travail

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- GESTION DU STRESS
 - o La respiration - Développer sa qualité de présence - Les moyens de se relaxer - Évacuer ses tensions inutiles - Se relier à ses sensation,





La Boîte aux Images

l'écoute du corps - Quels sont les facteurs de mon stress - Mobiliser ses capacités pour une bonne gestion du stress - Se relier au positif - Se projeter dans une bonne gestion du stress

- PRÉPARER AU MIEUX SON RETOUR EN ENTREPRISE
 - o La respiration - Développer sa qualité de présence - Les moyens de se relaxer - Évacuer ses tensions inutiles - Se relier à ses sensation, l'écoute du corps - Gérer ses émotions : la peur - Être conscient des ses capacités, ses valeurs - Remobiliser ses ressources après un déconfinement - Se reprogrammer vers un retour en entreprise positif

METHODES MOBILISEES

Exercices de sophrologie individuels suivis de débriefing (collectif lors de sessions de groupe)

MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur, tablette ou smartphone connecté à Internet permettant une réunion via Zoom.

MOYENS D'ENCADREMENT

Session individuelle synchrone en classe virtuelle, dirigée par sophrologue RNCP

MODALITES D'EVALUATION

Permanente, par questionnement du formateur sur l'assimilation des techniques.

MODALITÉS D'ACCÈS

Mise à disposition des enregistrements audio des exercices pour les personnes mal-voyantes.

DURÉE D'ACCÈS

De une à deux semaines





La Boîte aux Images

TAUX DE REUSSITE

100 %

DEBOUCHES

Communication interpersonnelle, qualité de vie au travail

