

 **Points forts** : Suivi individualisé (2 x 2 heures) sur 6 mois, pour dépasser les problèmes spécifiques et intégrer les techniques sur le long terme de façon personnalisée

## Objectifs

- Constaté les progrès à l'issue de la première session
- Développer la compréhension et la gestion du stress, des émotions, de ses ressources personnelles
- Être acteur de sa vie, positiver, intégrer cette philosophie de façon durable

## Programme

- ▶ **A partir du retour sur expérience : analyse de ce qui a pu être expérimenté et efficace à l'issue du niveau 1**
  - Compréhension des freins et des limites
- ▶ **Approfondir les techniques de Sophrologie**
  - Être à l'aise avec les techniques de base.
  - Vivre l'instant présent.
  - Pensée positive, maintien du moral.
  - Développer sa « bienveillance ».
  - Se « programmer » de façon constructive.
  - Utiliser au mieux son énergie : sommeil et vigilance.
- ▶ **Identifier les émotions et gérer les tensions durablement**
  - Mauvais réflexes et automatismes face au stress.
  - Gérer les situations de crise.
  - Raisonner différemment.
  - Sentiments forts, caractères forts, personnalités difficiles.
- ▶ **Faire des entraînements pratiques**
- ▶ **Faciliter les relations humaines et communiquer avec plus d'aisance**
  - Du « mieux travailler » au « mieux vivre ».
  - Réactions face à la critique.
  - S'affirmer face aux autres.
- ▶ **Transposer les acquis dans son quotidien professionnel**

## Démarche pédagogique

Approfondissement des exercices de sophrologie et de relaxation **afin de les intégrer durablement**

**Formateur** : le stage est animé par une sophrologue certifiée ayant l'expérience en entreprise

## Public

Toute personne ayant suivi le niveau 1 : « Gérer le stress et les tensions »

## Prérequis

Avoir suivi le niveau 1

## Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

**5 453** personnes formées en 2022

## Dates de session

Nous consulter