

 **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

- Constater 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 : la formation est animée par une sophrologue certifiée ayant l'expérience en entreprise

Public

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

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.

817 personnes formées en Management et Communication en 2024

91% Taux de satisfaction à chaud 2024

Dates de session

Mises à jour le 21/08/2025

Nous consulter



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr