



Les équipes – Les R.P.S.

Initiation à la sophrologie pour un bien-être au travail

Les objectifs

- ☛ Comprendre les mécanismes bio-psycho-physiologique du stress
- ☛ Repérer les attitudes de blocages dans la vie personnelle et professionnelle qui résultent de la relation à l'autre
- ☛ Repérer et apprendre des outils pour mieux gérer les troubles de la communication et prévenir l'usure professionnelle

Le contenu

- **Réflexion des participants sur le stress et le mal être au travail**
- **Les différents stress**
- **L'apport de la sophrologie dans la gestion du stress**
- **Atelier d'initiation à la sophrologie**

Prérequis

Tout personnel. 12 participants maximum. Aucun prérequis

La session de formation est ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de mise à disposition de locaux adaptés à la spécificité du handicap par l'établissement d'accueil des participants. Un conseil d'orientation ou d'accompagnement personnalisé peut être apporté par notre organisme de formation.

Référent Handicap : Madame HUGONNET Catherine

La structuration de l'intervention

Nous proposons une action de formation de 2 jours

Le formateur

Formateur spécialisé

Pour recevoir une proposition détaillée de l'action de formation, merci de nous contacter :

BIEN ETRE Gérontologie et formation - Mme HUGONNET Catherine
23, rue Pierre Termier. 69660 Collonges au Mont d'Or



06 68 93 40 51

catherine.hugonnet@free.fr