



OFFRES D'ACCOMPAGNEMENT

*S' épanouir, s' apaiser,
trouver l' équilibre*



La sophrologie est une discipline psychocorporelle récente, fondée en 1960 par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, qui signifie étymologiquement étude de la conscience harmonieuse. D'inspiration orientale et occidentale, cette méthode vise à l'harmonie entre le corps et l'esprit. La sophrologie est un véritable outil de connaissance de soi, d'épanouissement et de développement personnel. Elle permet notamment de :

- Prendre conscience de ses ressentis, de son état, de ses besoins
- Trouver un équilibre physique, mental et émotionnel
- Identifier et renforcer de manière positive ses capacités et ses ressources
- Surmonter les émotions et devenir autonome dans la gestion du stress
- S'adapter à ce que nous vivons
- Éliminer les tensions

Elle a toute sa place aujourd'hui dans le monde de l'entreprise. Composées de techniques simples et facilement reproductibles au quotidien, les séances sont principalement axées sur des exercices de respiration, de relaxation, de visualisation ainsi que sur des mouvements et des mobilisations corporelles douces. Pour mes interventions, une salle de réunion est nécessaire et je m'adapte à votre organisation. Les accompagnements peuvent se faire à différents moments de la journée suivant vos besoins. Les participants peuvent venir en tenue de travail.

Mon écoute active, ma présence bienveillante et chaleureuse permettent de créer l'alliance avec les personnes que j'accompagne. Je guiderai vos équipes pour trouver des ressources et pour les utiliser en autonomie dans leur quotidien.

FORMATION « GESTION ET PREVENTION DU STRESS »



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre et agir pour se prémunir des effets du stress au travail
Acquérir des ressources et des outils nécessaires pour la gestion du stress

PROGRAMME DE 2 JOURS

MODULE 1

Comprendre les différents processus de stress
Détecter les alarmes
Découvrir les outils et techniques de relaxation et de sophrologie pour gérer le stress

MODULE 2

Intégrer dans son quotidien professionnel et personnel les outils et techniques indispensables à la prévention et à la gestion du stress
Optimiser les capacités professionnelles et relationnelles par les nouvelles compétences acquises

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ORGANISATION

Alternance de cours et d'exercices mettant en application les acquis
Partage d'expériences
Mises en place d'évaluations

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Questionnaire de satisfaction
Quiz de validation des acquis après chaque module

POUR QUI

Les managers

EFFECTIF

10 personnes maximum

PRÉ REQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

MODALITÉS

En présentiel ou en distanciel

ACCESSIBILITÉ

Personnes en situation de handicap, distanciel via Zoom

DURÉE

2 jours
Soit de 14h

FORMATRICE SYLVIE MONTEGUT

TARIF : de 700€ / salarié

Possibilité de prise en charge par votre OPCO,

ATELIERS COLLECTIFS « MIEUX ÊTRE AU TRAVAIL »



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Acquérir les clés du mieux-être au travail
Connaître et identifier les leviers d'un mieux-être au travail
Utiliser et expérimenter des techniques, des exercices de relaxation et de sophrologie pour un mieux-être au travail

PROGRAMME

ATELIER 1 : CONNAÎTRE LES BIENFAITS DE LA RESPIRATION (2H)

Le fonctionnement du système respiratoire
Les différentes techniques respiratoires pour se détendre, se concentrer, diminuer le stress
Pratique des différentes techniques respiratoires
Vivre une séance de sophrologie « respiration complète » pour se ressourcer sur son lieu de travail

ATELIER 2 : APPRENDRE À SE RELAXER (2H)

Reconnaître les tensions
Les moments clés pour se relaxer
Apprendre à faire des pauses
Pratique de différentes techniques de relaxation dynamique pour se relaxer
Vivre une séance de sophrologie « image ressource » pour se relaxer sur son lieu de travail

ATELIER 3 : AMÉLIORER SON SOMMEIL (2H)

Auto-analyse de son sommeil
Les cycles du sommeil
Conseils pour améliorer son endormissement
Pratique d'exercices respiratoires améliorant le sommeil
Vivre une séance de sophrologie « visualisation sommeil »

ATELIER 4 : AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI (2H)

Les accélérateurs et les freins de la confiance en soi
La mise en place au travail
Pratiques de différentes techniques de relaxation dynamique pour activer la confiance en soi
Vivre une séance de sophrologie « installation de la confiance en soi »

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ORGANISATION

Alternance de cours et d'exercices mettant en application les acquis
Partage d'expériences
Mises en place d'évaluations
Supports pratiques mis à disposition

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Questionnaire de satisfaction
Quiz de validation des acquis après chaque atelier

POUR QUI

Tous les salariés qui le souhaitent

EFFECTIF

12 personnes maximum

PRÉ REQUIS

Ces ateliers ne nécessitent pas de prérequis

MODALITÉS

En présentiel
https://www.canva.com/design/DAFKVpMJZt8/JAzNefhUCfvprgFvKIIIMfA/edit?utm_content=DAFKVpMJZt8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

ACCESSIBILITÉ

Personnes en situation de handicap, distanciel via Zoom

DURÉE

2H par atelier au choix
Programme complet 8H, conseillé sur 2 mois

FORMATRICE SYLVIE MONTEGUT

Possibilité de prise en charge par votre OPCO, Convention sous-traitée par COPLeni



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Acquérir des techniques de sophrologie et de relaxation pour mieux vivre le télétravail

PROGRAMME DE

MODULE 1 (4H) : SE DETENDRE ET ELIMINER LES TENSIONS

Découverte de la sophrologie : vivre une séance

Relaxation dynamique : expérimenter des exercices

Image ressource : expérimenter la visualisation

Respiration : expérimenter différentes techniques respiratoires

MODULE 2 (5H) : ACQUÉRIR DES RESSOURCES POUR MIEUX VIVRE LE TÉLÉTRAVAIL

Instaurer un cadre de travail

Apprendre à faire des pauses

Trouver un équilibre vie professionnelle/vie personnelle

Se concentrer

Organiser sa journée et se fixer des objectifs

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ORGANISATION

Temps d'échanges et de paroles collectifs, écoute active

Séquences informatives

Mise en pratique des techniques

Partage d'expériences et de ressentis

Réponse aux questions

Supports pratiques mis à disposition (vidéo)

Bilan à chaque RDV et suivi personnalisé

Supports pratiques mis à disposition

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Questionnaire de satisfaction

Quiz de validation des acquis après chaque RDV

POUR QUI

Tous les salariés en situation de télétravail

EFFECTIF

12 personnes maximum

PRÉ REQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

MODALITÉS

En distanciel via Zoom

ACCESSIBILITÉ

Personnes en situation de handicap, distanciel via Zoom

DURÉE

9 sessions de 1H fixées au préalable après validation des participants

FORMATRICE SYLVIE MONTEGUT

TARIF : 450 €/salarié

Possibilité de prise en charge par votre OPCO,

Convention sous-traitée par COPLeni



SEANCES DE SOPHROLOGIE INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Se détendre
Faire une pause
Se ressourcer

PROGRAMME

SEANCE COLLECTIVE – MAX 10 PERSONNES – 1H15

Accueil, météo du jour et installation
Pratique composée de techniques, d'exercices simples et reproductibles axées sur des exercices de respirations, de relaxation et de visualisation
Temps d'échanges collectifs pour exprimer les effets de la séance

SEANCE INDIVIDUELLE – 45'

Temps d'entretien pour fixer l'objectif de l'accompagnement lors de la première séance (améliorer la concentration, préparer une prise de parole, gérer le stress, améliorer son sommeil...)
Accueil et Installation
Pratique composée de techniques et d'exercices simples et reproductibles axées sur des exercices de respirations, de relaxation et de visualisation
Temps d'expression pour intégrer les effets et l'avancée de l'accompagnement

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ORGANISATION

- une salle au calme avec des chaises
- pendant la pause médiane si vous le souhaitez
- pas de tenue particulière

POUR QUI

Tous les salariés qui le souhaitent

EFFECTIF

De 1 à 10 personnes maximum

PRÉ REQUIS

Ces séances ne nécessitent pas de pré-requis

MODALITÉS

En présentiel ou en distanciel

ACCESSIBILITÉ

Personnes en situation de handicap, distanciel via Zoom

DURÉE

De 45' à 1H15

FORMATRICE SYLVIE MONTEGUT



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Mettre en place une politique de prévention efficace pour lutter contre les TMS et ainsi limiter ces pathologies.

Comprendre et adopter les principes de sécurité physiques et d'économie d'effort
Adopter les bons gestes et postures

PROGRAMME

MODULE 1 : AUDIT ET SENSIBILISATION 2 SÉANCES COLLECTIVES DE 1 À 2H

Informier sur la démarche et sur la mise en place dans l'organisation
Favoriser l'implication des participants grâce à leur contribution
Analyser précisément les mouvements réalisés de chaque unité de travail
Établir des fiches techniques avec des préconisations et des exercices recommandés

MODULE 2 : MISE EN ACTION 10 SEANCES COLLECTIVES DE 15 À 20'

Apprendre à s'échauffer avant la prise de poste, s'étirer et soulager les tensions
Pratiquer des exercices simples
Devenir autonome dans la mise en pratique à l'aide des supports

MODULE 3 : SUIVI POST INTERVENTION COLLECTIF OU INDIVIDUEL

Assurer la pérennisation du projet de prévention
Assister aux routines
Débriefing avec les participants
Planifier des actions correctrices et renouveler des contenus

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ORGANISATION

Temps d'échanges et de paroles collectifs, écoute active
Apport théorique et pratique
Partage d'expériences et de ressentis
Réponse aux questions
Supports pratiques mis à disposition

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Questionnaire de satisfaction
Questionnaire d'auto-évaluation

POUR QUI

Tous les salariés

EFFECTIF

10 personnes maximum par session pour chaque service

PRÉ REQUIS

Ce programme ne nécessite pas de prérequis

MODALITÉS

En présentiel

ACCESSIBILITÉ

Personnes en situation de handicap, distanciel via Zoom

DURÉE

3 mois

FORMATRICE SYLVIE MONTEGUT

TARIF : devis sur demande personnalisé

Possibilité de prise en charge par votre OPCO,

SÉANCE DÉGUSTATION À L'AIDE DE LA SOPHROLOGIE



OBJECTIFS

Enrichir la dégustation à l'aide de la sophrologie

CONTENUS

PREPARATION A LA DEGUSTATION

Se rendre disponible

Prendre conscience de ses sensations corporelles

S'installer en mode sophro-liminal

Préparer les sens et s'y connecter

DEGUSTATION

Déguster avec tous les sens en éveil vue, odorat, goût en état de détente mentale

Accueillir les sensations et les intégrer, les mémoriser

PARTAGE DES RESENTIS

Verbaliser, échanger sur les sensations vécues avec émotions et sincérité

EFFECTIF

10 personnes maximum

MODALITÉS

En présentiel

DURÉE

1H30

TARIF

150€ TTC