



## OFFRES D'ACCOMPAGNEMENT

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



L'amélioration de la qualité de vie au travail est un enjeu majeur.

Les risques psychosociaux regroupent un ensemble de phénomènes pouvant affecter la santé mentale et physique des travailleurs. Ils peuvent se manifester sous la forme de stress au travail, d'un sentiment de mal être, d'incivilités...

L'environnement professionnel ainsi que les conditions de travail présentent des contraintes susceptibles d'augmenter ces risques.

Des situations stressantes qui s'installent sur le long terme ont des effets sur la santé des individus. De plus en plus de salariés souffrent de symptômes tels que des troubles de la concentration, des troubles du sommeil, de la nervosité, de l'irritabilité, une fatigue excessive, des tensions, des palpitations, un manque de confiance en soi...

Des conditions de stress qui durent ont également un impact négatif sur le fonctionnement des entreprises : démotivation, mauvaise ambiance au travail, absentéisme, turn-over...avec comme conséquence possible une perte de la qualité de production.

Engager une démarche pour le mieux-être de vos salariés dans votre entreprise montre l'intérêt que vous leur portez.

En tant que sophrologue et formatrice professionnelle, je vous propose des accompagnements pouvant entrer dans la gestion des risques psychosociaux et visant à diminuer leurs conséquences négatives sur la vie et la performance de votre entreprise.

Ils permettent de meilleurs rapports sociaux dans les entreprises et favorisent une meilleure qualité de vie au travail. Je peux aider vos équipes à évoluer plus sereinement en apprenant à gérer leur stress, en renforçant la confiance en soi.





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.

# 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

### TARIF par séance :

- 150/HT séance collective
- 80/HT séance individuelle

# 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 »

### ATELIER 5 : COMPRENDRE ET PREVENIR LES EFFETS DU STRESS (2H)

Le mécanisme du stress et ses effets

Les ressources possibles à mettre en place dans son quotidien

Pratique d'exercices de relaxation dynamique et de cohérence cardiaque

Vivre une séance de sophrologie « élimination du négatif » pour faire baisser la pression

## 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

## ACCESSIBILITÉ

Personnes en situation de handicap, distanciel via Zoom

## DURÉE

2H par atelier

Programme complet conseillé 10H

# 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 A 4 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

Pratiquer et s'appropriier les différentes techniques  
Intégrer dans son quotidien professionnel et personnel les outils et techniques indispensables à la prévention et à la gestion du stress

### MODULE 3

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

Tous les salariés qui le souhaitent

## EFFECTIF

12 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 à 4 jours  
Soit de 14h à 28H

## FORMATRICE SYLVIE MONTEGUT

Possibilité de prise en charge par votre OPCO, devis sur demande



## 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

Possibilité de prise en charge par votre OPCO, devis sur demande

# FORMATION PSSM : DEVENIR SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner des informations adaptées
- Mieux faire face aux comportements agressifs

## ELEMENTS FORTS :

Une démarche pédagogique participative pour :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale

## PROGRAMME

### JOUR 1

- Accueil et installation
- Introduction à la santé mentale et aux interventions
- Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale
- Le plan d'action pour la dépression
- Les troubles anxieux

### JOUR 2

- Le plan d'action pour les troubles anxieux
- Les troubles psychotiques
- Le plan d'action pour les troubles psychotiques
- L'utilisation de substances et le plan d'action
- Clôture et bilan

## POUR QUI

Tous les salariés qui le souhaitent à partir de 18 ans

## EFFECTIF

De 8 à 16 personnes maximum

## PRÉ REQUIS

pas de pré-requis

## MODALITÉS

En présentiel

## ACCESSIBILITÉ

Personnes en situation de handicap, distanciel via Zoom

## DURÉE

2 jours, soit 14 heures

FORMATRICE SYLVIE MONTEGUT

ACCREDITÉE PAR PSSM FRANCE

Possibilité de prise en charge par votre OPCO, devis sur demande