



2
Jours

La sophrologie dans le milieu professionnel

dans GESTION DU STRESS - GESTION DU STRESS / Réf : EFF-STR-02

Objectifs de la formation

- Connaître les fondamentaux de la sophrologie
- Appréhender les techniques de relaxation
- Optimiser ses ressources personnelles

Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Définir la sophrologie

- Définition
- Les quatre principes fondamentaux de la Sophrologie
- Les techniques de base

Jour 1 - Après-midi

2. Utiliser des outils pour accroître son mieux-être

- La relaxation
- La respiration
- Les mouvements
- Les postures

Jour 2 - Matin

3. Spécifier la sophrologie dans le milieu professionnel

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274

GROUPE
LEXOM

LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :

LEXOM

someformpro
formation professionnelle

supipgv
école supérieure

BIO
FORMATION

DEFI3
TRANSFORME VOS RESSOURCES EN FORMATION

ALTERCLASS

IRFA

FRANCE CARRIÈRE



- Le développement de ses capacités
- La motivation
- Le développement créatif
- La prise d'initiative
- La concentration
- La prévention du burn-out

Jour 2 - Après-midi

4. Déterminer les bénéfices contre le stress

- Les bienfaits de la sophrologie
- Définir des objectifs pour la suite

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Toute personne souhaitant favoriser son bien-être professionnel et apporter du changement dans la perception de ses difficultés quotidiennes

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Apports théoriques en méthodologie de la respiration.

Modalités d'évaluation

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :





- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :



