

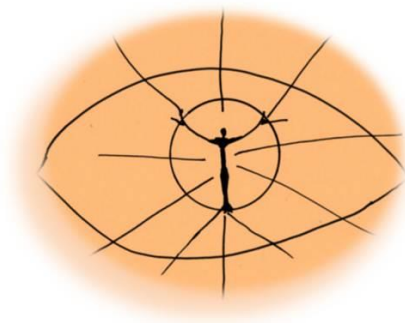
FORMULES PROPOSÉES :

Groupe de 14 personnes maximum

12 heures de formation réparties :

- soit sur 2 jours (2x6h)

- soit sur 6 demi-journées (6x2h)



Pour toutes informations :

Nathalie LE BRUN - BAILLY  
Sophrologue membre du SSP  
Ergothérapeute DE  
06 23 10 05 85

Nathalie LE BRUN BAILLY

**SOPHROLOGUE**



**06 23 10 05 85**

Optimiser et développer ses compétences

Etre acteur de son équilibre et en bonne santé au travail, dans un environnement générateur de stress

## **OBJECTIFS DE LA SOPHROLOGIE:**

Les ateliers de sophrologie accompagnent les membres d'une équipe (employés, cadres...) dans la gestion du stress et dans l'apprentissage d'outils facilement utilisables au quotidien.

Vers une autonomie pour chacun permettant :

- d'aborder différemment les situations de stress
- de savoir repérer les signes d'appel et se positionner
- de se protéger physiquement et mentalement face au stress ambiant
- de dynamiser les ressources individuelles et le positif en chacun

## **MOYENS:**

⇒ des notions théoriques pour mieux comprendre

⇒ des pratiques corporelles pour expérimenter et intégrer

un travail sur :

⇒ les techniques de relâchement et de récupération rapide

⇒ le centrage et la concentration pour le geste juste

⇒ l'intention claire et ciblée, l'émotion vécue simplement