



# BIEN-ETRE au travail par la SOPHROLOGIE

## Favoriser l'implication et la motivation au travail par la prise de conscience du Bien-être

### Outil : La Sophrologie

#### Étymologie du mot "sophrologie"

Sos : Harmonie      Phren : Conscience      Logos : Étude

« Etude de l'harmonie de la conscience, augmente le degré de lucidité »

*La sophrologie est née à Madrid, en Espagne, en 1960. Créée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, cette technique prend ses racines dans le yoga, la méditation et le zen Japonais, elle a également intégré une part d'hypnose Ericksonienne, la phénoménologie, et diverses méthodes de relaxations occidentales. Aide à prévenir les risques psychosociaux en amont des manifestations aiguës de stress, de violence ou d'épuisement. Elle s'intègre aisément à notre vie quotidienne professionnelle ou personnelle. Elle ne demande ni matériel, ni tenue vestimentaire ou conditions particulières. Seul impératif, s'autoriser à prendre du temps pour soi.*

### Objectifs de la formation

Donner aux participants les méthodes et techniques

- Mobiliser les potentiels humains
- Activer de façon positive les capacités et les ressources de l'individu.
- Renforcer les structures saines de sa personnalité.
- Travailler sur l'équilibre physique, émotionnel et mental pour arriver à un mieux-être global.
- Développer de meilleures capacités d'adaptation aux conditions de vie actuelles en société.
- Intégrer les outils de la sophrologie par la répétition et la régularité de pratique.

### Personnes concernées :

Toute personne souhaitant prendre sa place, ses responsabilités, se recentrer sur l'essentiel, augmenter confiance et estime de soi, gérer ses émotions, créer en conscience.

Prérequis : aucun

**Formation accessible aux personnes en situation de handicap : nous consulter**

#### Organisation & coût :

Nombre de participants : 6 à 10 personnes maxi

5 Modules : de 10 séances chacun

Coût pour 1 module (10 séances) : **950€**

Périodicité : 1 Fois par semaine

Durée de la séance : 1 heure

### Thématique des Modules (1 module = 10 séances)

1. Apprivoiser le Stress.
2. Amener la Confiance en soi, en l'autre.
3. Prendre conscience de sa Valeur (Estime de soi).
4. Améliorer la Concentration (Sommeil).
5. Se familiariser avec ses Emotions (La peur).

**Formation dispensée en vos locaux partout en France.**