

## Les points forts

Suivi individualisé (2 x 2 heures) sur 6 mois, pour dépasser les problèmes spécifiques et intégrer les techniques sur le long terme, de façon personnalisée

## Programme

Référencé

 Datadock

- ▶ **A partir du retour sur expérience : analyse de ce qui a pu être expérimenté et efficace à l'issue du niveau 1**
  - Compréhension des freins et des limites
- ▶ **Approfondir les techniques de Sophrologie**
  - Être à l'aise avec les techniques de base
  - Vivre l'instant présent
  - Pensée positive, maintien du moral
  - Développer sa « bienveillance »
  - Se « programmer » de façon constructive
  - Utiliser au mieux son énergie : sommeil et vigilance
- ▶ **Identifier les émotions et gérer les tensions durablement**
  - Mauvais réflexes et automatismes face au stress
  - Gérer les situations de crise
  - Raisonner différemment
  - Sentiments forts, caractères forts, personnalités difficiles
- ▶ **Faire des entraînements pratiques**
- ▶ **Faciliter les relations humaines et communiquer avec plus d'aisance**
  - Du « mieux travailler » au « mieux vivre »
  - Réactions face à la critique
  - S'affirmer face aux autres
- ▶ **Transposer les acquis dans son quotidien professionnel**

## Objectifs

- Constaté les progrès suite à la première session
- Aller plus loin dans la compréhension et la gestion du stress, des émotions, des états d'âme, de ses ressources personnelles
- Être acteur de sa vie, positiver, intégrer cette philosophie de façon durable.

## Démarche pédagogique

Approfondissement des exercices de sophrologie et de relaxation **afin de les intégrer durablement.**

### Formateur

Le stage est animé par une sophrologue certifiée ayant l'expérience en entreprise

## Public

Toute personne ayant suivi le niveau 1 : « Gérer le stress et les tensions ».

## Prérequis

Avoir suivi le niveau 1

## Évaluation

Évaluation des acquis tout au long de la formation avec les exercices pratiques et les quizz.  
Fiche d'évaluation de la formation en fin de stage.  
Attestation de fin de formation accompagnée de la fiche programme à destination du stagiaire

## Suite de parcours possible

Formation également réalisable sur mesure en intra-entreprise



**1 jour**

Dates : nous consulter



**Tarif :**

850 € HT



**Nous contacter :**

Gaëlle Havard Hannier  
02.35.59.44.15  
gaelle.havard@ceppic.fr