

PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL

Article L6353-1 du code du travail

FAVORISER L'EFFICACITE ET LA PERFORMANCE AU TRAVAIL

Public concerné	Salariés, dirigeants, bénévoles
Prérequis	Pas de prérequis
Objectifs opérationnels	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprendre à gérer son stress ➤ Optimiser sa performance au travail ➤ Renforcer la cohésion d'équipe
Moyens et méthodes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apport théorique de connaissances sur les différents thèmes abordés ➤ Echanges et retours d'expérience entre les participants ➤ Exercices pratiques et recueil des ressentis ➤ Remise des exercices pratiqués et enregistrements
Programme	<p>Recueil des attentes et des besoins des participants Règle de bienveillance, déontologie (membre de la chambre syndicale de la sophrologie – Paris) Exercices pratiqués remis aux participants et possibilité d'enregistrer</p> <p>1^{er} jour : Comprendre le cercle vicieux du stress : qu'est-ce que le stress ? Symptômes, réactions... Impact de la sophrologie sur le stress.</p> <p>Exercices pratiqués :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Evacuer ses tensions corporelles, mentales et émotionnelles ➤ Apprendre à se détendre ➤ Se remplir de calme <p>2^{ème} jour : Développer son adaptabilité : définition, prise de conscience de son potentiel et de sa mise en œuvre.</p> <p>Exercices pratiqués :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Optimiser sa concentration ➤ Renforcer sa capacité d'adaptation ➤ Enrichir ses motivations <p>3^{ème} jour : Améliorer sa communication interpersonnelle : augmenter nos capacités à comprendre l'autre, autant que notre propre fonctionnement.</p> <p>Exercices pratiqués :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre du recul ➤ Appréhender ses émotions ➤ Apprendre à se recentrer
Durée de la formation et modalités d'organisation	3 jours consécutifs (21 heures) ou en 6 demi-journées Sur-mesure possible sur 2 jours (14 heures) selon les besoins exprimés
Lieu de la formation	Ile de France en inter ou en intra

Moyens techniques	Salle avec tables et autant de chaises que de participants Rétroprojecteur
Suivi et modalités d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Questionnaire positionnement stagiaire en amont : indicateurs ➤ Fiche d'évaluation stagiaire en fin de formation ➤ Evaluation des acquis : auto-évaluation ➤ Fiche d'évaluation stagiaire 3 mois après
Profil du ou des formateurs	Formatrice sophrologue certifiée au RNCP, possédant une expérience de 9 ans de direction d'une association dans l'insertion professionnelle, et ayant validé une VAPP en ingénierie de formation.