

Santé et vitalité au travail

Préserver sa santé et sa vitalité au travail est essentiel pour se prémunir contre la fatigue, la maladie, les douleurs, l'épuisement émotionnel, les problèmes de concentration, la démotivation, les troubles du sommeil et bien d'autres maux. Pour conserver une productivité optimale et de la motivation, il est nécessaire de s'allouer un moment pour relâcher la pression, se détendre, prendre du recul et récupérer de l'énergie. La sophrologie est reconnue par les institutions publiques comme étant une méthode efficace pour répondre aux obligations légales de l'employeur en termes de sécurité et santé au travail.

Développer la qualité de son attention, se rendre disponible mentalement, mieux gérer son énergie au quotidien, savoir évacuer ses tensions physiques et mentales, cette formation donne des clés pratiques pour gagner en vitalité et en bien-être au travail.

Objectifs :

- Maîtriser sa respiration pour favoriser une bonne oxygénation du corps.
- Apprendre à relâcher ses tensions physiques en quelques minutes.
- Détenir les outils pour se recentrer, se remotiver et se rendre disponible mentalement.
- Se ressourcer, apprendre à récupérer de l'énergie en quelques minutes pendant la journée.
- Savoir se détendre profondément pendant son temps de pause ou après la journée pour renforcer son équilibre général.
- Ecouter son corps pour renforcer sa qualité de présence à soi et à l'autre.

Formation en **présentiel** ou en **visio**

Public concerné : Tous les salariés.

Maximum 10 personnes

Minimum 4 personnes

Durée de la formation : 6h30

Horaires : 9h30 – 12h30 ; 13h30 – 17h

N'hésitez pas à me contacter pour étudier ensemble vos besoins spécifiques ou pour organiser sans engagement une séance découverte ou une réunion d'information au sein de votre structure.

Pauline Salmon
Sophrologue
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres
Tél. : 06.23.08.44.94
pauline@oksophro.fr
www.oksophro.fr



PROGRAMME

MATINEE

➤ Objectif 1

- Prendre conscience du fonctionnement du système respiratoire, afin de permettre une bonne oxygénation de l'organisme, facteur de santé et de vitalité.
- Découvrir sa propre respiration et en expérimenter les bienfaits.
- Développer sa qualité de présence à ses pensées, ses sensations, ses choix, ses actes. Être en conscience pour être efficient au travail.

Exercices :

- Pratique sophrologique visant à prendre conscience de sa propre respiration (seul puis en binôme).
- Apports théoriques : comment fonctionne le système respiratoire et quels sont ses bienfaits.
- Pratique sophrologique visant à développer sa qualité de présence.

➤ Objectif 2

- Prendre conscience de son propre tonus musculaire et de ces variations toniques dans son quotidien, afin d'identifier ses besoins et y répondre.
- Développer sa capacité à se détendre. Apprendre à relâcher ses tensions physiques et mentales en quelques minutes où que l'on soit, lorsqu'on en ressent le besoin.

Exercices :

- Pratiques sophrologiques permettant de relâcher rapidement ses tensions physiques et mentales.
- Apports théoriques sur le dialogue tonique et le lien entre tonus et émotions.
- Travail personnel pour prendre conscience du « dialogue tonique » présent dans sa vie, puis échanges en groupe.

APRES-MIDI

➤ Objectif 3

- Apprendre à récupérer de l'énergie, de la motivation et de la disponibilité mentale rapidement pendant la journée.
- Gagner en efficacité en écoutant son corps, ses pensées, ses sentiments.
- S'exercer à prendre du recul, à lâcher prise face aux situations difficiles.

Pauline Salmon
Sophrologue
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres
Tél. : 06.23.08.44.94
pauline@oksophro.fr
www.oksophro.fr



Exercices :

- Pratique sophrologique permettant de recharger ses batteries en quelques minutes.
- Apports théoriques sur l'éprouvé corporel, les sensations ressenties plus ou moins consciemment, qui expriment notre vitalité, nos émotions, notre présence à nous même et aux autres.
- Pratique sophrologique visant à changer de perspective pour porter un autre regard sur les situations difficiles.

➤ Objectif 4

- Focus sur un geste de son quotidien au travail : la conscience en action.
- Développer sa capacité à se recentrer, se remotiver et se rendre disponible mentalement.
- Apprendre à se détendre profondément pendant son temps de pause ou après la journée pour renforcer son équilibre général.

Exercices :

- Pratique sophrologique sur un geste de son quotidien au travail.
- Apport théorique sur la fonction « mode par défaut » du cerveau qui permet de développer ses capacités attentionnelles et réguler ses émotions.
- Pratique sophrologique de relaxation profonde.
- Pratique sophrologique permettant de se recentrer et d'apaiser son esprit.

Méthodes et supports pédagogiques :

Méthode alternant théorie, pratiques sophrologiques et échanges en groupe.

Modalités d'évaluation des acquis et de la satisfaction :

- Evaluation en contrôle continu (exercices, questions-réponses, mises en situation).
- Tour de table de synthèse.
- Questionnaire de satisfaction remis à la fin de la formation.

Pauline Salmon
Sophrologue
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres
Tél. : 06.23.08.44.94
pauline@oksophro.fr
www.oksophro.fr

