Programme de formation

Sophrologie en Entreprise

Cette formation, destinée aux sophrologues, donne les outils et techniques complémentaires permettant d'animer des séances de sophrologie individuelles ou collectives en entreprise dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux et de gestion du stress au travail.

360,00 € Net de taxe	14 heures	En classes virtuelles	Attestation de fin de formation

Objectifs

Connaitre les grands axes des risques psychosociaux
Identifier les facteurs de risques psychosociaux
Identifier les différents types de souffrance au travail afin d'apporter des solutions adaptées
Connaitre les origines du stress et ses conséquences sur l'individu
Utiliser des techniques de sophrologie pour développer une meilleure gestion du stress et des émotions
Utiliser des techniques de sophrologie pour prévenir les risques psychosociaux
Utiliser des techniques de sophrologie pour favoriser la qualité de vie au travail

Public concerné et prérequis

Sophrologues souhaitant exercer auprès des entreprises

Moyens pédagogiques et matériels

Une approche pédagogique active qui permet de susciter l'implication et la réflexion des apprenants à travers une alternance entre apports théoriques et exercices pratiques :
Lectures de documents
Mises en situation et jeux de rôle
Études de cas
Réflexion de groupe

Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire
Exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation
QCM final permet d'évaluer les connaissances des participants

Evaluation de satisfaction de l'action de formation

Taux de satisfaction

En 2025 : 100 % des stagiaires recommandent les formations en Relaxation Ludique En 2025 : 92 % des stagiaires sont très satisfaits de la formation

Taux de réussite

En 2025 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences

Type d'Intervenant

Professionnel expérimenté du secteur

Effectif maximal

12 stagiaires

Délais d'accès à la formation

2 à 3 sessions par an

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Accès PMR
Référente handicap : Elodie ROURE (04.76.22.80.43)

Matériel à prévoir

Cette formation ne nécessite pas de matériel particulier

Afin de suivre la formation, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

Proposer des séances de sophrologie en entreprise dans le cadre de la prévention des risques psycho-sociaux et de la gestion du stress afin de favoriser la qualité de vie au travail

Programme

Les risques psychosociaux : Un enjeu de taille pour les entreprises

Les notions fondamentales :
Les risques psychosociaux, une réelle préoccupation pour les entreprises et les pouvoirs publics
Les acteurs clés de la prévention des risques psychosociaux
La gestion du stress au travail grâce à la sophrologie

Les origines du stress au travail :
Les manifestations et conséquences du stress au travail
Améliorer la gestion du stress grâce aux techniques de sophrologie
La qualité de vie au travail, un défi pour les entreprises

Qu'est-ce qu'on entend par qualité de vie au travail :
Les facteurs dégradant la qualité de vie au travail
Les facteurs favorisant la qualité de vie au travail
La sophrologie au service de la prévention des risques psychosociaux et de la qualité de vie au travail

L'importance d'une bonne hygiène de vie :
Faire face aux tensions du quotidien (gestion des conflits, de l'agressivité, …)
Mieux vivre au quotidien (gestion des émotions, pensée positive, confiance en soi et motivation au travail)