

## DUREE

2 jours (7 heures + 7 heures de guidance)

## PUBLIC

Tout manager en poste

## PREREQUIS

Aucun

## OBJECTIFS

Sensibiliser aux risques psycho-sociaux et apprendre à être serein dans son environnement professionnel

## METHODES PEDAGOGIQUES

Présentation théorique en interaction avec les stagiaires

Tests

Atelier avec pratiques vivantielles de la sophrologie

## EVALUATION

QCM

Test

## INTERVENANT

Sophrologue Humaniste Expert - Energéticienne

## LIEU

Chez EvryWare, site Client ou à distance.

## VALIDATION

Attestation de formation

\* *Risques psycho-sociaux*

## Etat des lieux

- Risques psycho-sociaux (RPS) : un cadre normatif en constante évolution
- Enjeux et responsabilités : quelles sont les obligations légales pour l'employeur
- La sophrologie : une place privilégiée en matière de prévention

## Restituer le sophrologue au cœur de l'entreprise

- Application de la sophrologie en entreprise (Burn-out, Troubles musculosquelettiques, rachialgies, stress au travail)

*Atelier: Initiation à la sophrologie au travers d'une première guidance*

## Être plus serein dans son environnement professionnel

- Pourquoi la sophrologie et le stress ?
- Quel stressé êtes-vous ?

Atelier : Guidance n° 2 pour apaiser son stress

JOUR 2

## 1 séance d'accompagnement d'1 heure en téléconsultation au choix

- Séance 1 : Se libérer des pensées négatives
- Séance 2 : Prendre du recul par rapport au travail
- Séance 3 : Installer le calme
- Séance 4 : Faciliter la récupération
- Séance 5 : Instaurer la vitalité
- Séance 6 : Activer une attitude positive
- Séance 7:Instaurer la confiance en soi

