THÈME : LA QUALITÉ DE VIE LIÉE AU TRAVAIL

DUREE

14 heures - Présentiel

OBJECTIFS

- Découvrir la sophrologie, une première approche, pour soi dans son quotidien professionnel et personnel
- Acquérir des techniques de sophrologies simples et faciles à s'approprier, pour trouver un équilibre corps et mental et prendre du recul au quotidien
- Pouvoir pratiquer, certaines techniques auprès des personnes malades, en structure ou à domicile
- Booster son énergie, son positif pour pouvoir le transmettre autour de soi, au travail, entre collègue et ainsi favoriser l'esprit d'équipe et la bienveillance.

PROGRAMME

Approche de la sophrologie

- Présentation théorique
- Respiration consciente : théorie et pratique sur soi pour prendre conscience de sa respiration
- Relâchement du corps et du mental par des séances de sophrologie et des exercices corporels simples

Libérer les tensions physiques et psychiques

- La respiration pour libérer ses tensions : exercices de respirations
- Exercices psycho corporels et séances de sophrologie pour sentir ses tensions et apprendre à les libérer

Activer l'énergie positive et la vitalité dans le corps et le mental

- La respiration : techniques pour activer, réveiller le positif qui est en nous
- Exercices à utiliser au quotidien pour booster son énergie et sa confiance en soi
- Séances de sophrologie pour retrouver le tonus au quotidien

Méthodes pédagogiques :

- Diaporama pour la théorie
- Réalisation de séances de sophrologie avec mise à disposition de certains enregistrements vocaux à l'issue de la formation
- Échanges interactifs dans le groupe

Mise en pratique :

- Exercices psycho corporels et respiratoires
- Exercices ludiques de développement personnel
- Séances de sophrologie

PUBLIC CONCERNE

Tous professionnels / Prérequis : aucun

PROFIL FORMATEUR

Sophrologue et IDE expérimenté (secteur médico-social - à domicile et en EHPAD - et domaine du handicap)

CONTACT

formation@mqs-formation.com

02 99 05 96 42