

SOPHROSIGNE



Nadine FERBER

0368613150

GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE

OBJECTIFS

- Savoir gérer le stress dans le cadre professionnel en contact avec une clientèle difficile
- Reconnaître les différentes manifestations du stress (physique/mental)
- Savoir identifier ses propres émotions (peur/colère/culpabilité/honte)
- Apprendre à accepter ses émotions
- Savoir gérer ses émotions
- Apprendre différentes méthodes de gestion du stress grâce à la sophrologie
- S'approprier des outils simples et efficaces pour revenir au calme
- Mise en pratique des méthodes apprises

DUREE ET EFFECTIF

4 heures pour un groupe allant jusqu'à 8 personnes.

CONTENUS PEDAGOGIQUES

Cette formation est régie par une approche de la Sophrologie et des exercices pratiques la constituant, afin de répondre aux demandes de salariés en contact avec une clientèle difficile.

PROGRAMME DETAILLE

- **Présentation de la Sophrologie**

- Histoire

- Fondements

- Etats de conscience modifiée

- Sommeil

- Cerveau et fonctionnalités dans le domaine sophrologique

- Quels avantages attendre de la sophrologie dans les situations de la vie ?

- **Les Emotions**

- Les principales émotions dans le domaine pro :

- peur/colère /culpabilité / honte

- Différence entre émotion et sentiment

- Savoir identifier ses propres émotions

- Apprendre à accepter ses émotions – exercice sur la colère

Savoir gérer ses émotions : exercice sur l'expression émotionnelle

Rester dans la bonne attitude dans toutes les situations grâce aux :

Attitudes à adopter

- Par différentes techniques de respirations
- Techniques de postures induisant le calme
- Exercices dynamiques
- Relaxations de base et visualisations

Interactivité avec le groupe pour des cas vécus

Application et mises en pratique



Nadine FERBER Sophrologue / Prat EFT Niv 3/ Thérapeute Analytique
8A rue des Jardins 68230 TURCKHEIM 0368613150
sophosignandine.com

sophrosigne