

# FORMATION – MODULE 11

## DEVELOPPER SES CAPACITES D'ADAPTATION ET ETRE ACTEUR DE SON BIEN ETRE AU TRAVAIL

La formation « développer ses capacités d'adaptation avec la sophrologie et être acteur de son bien être au travail » a été conçue pour permettre aux collaborateurs d'une équipe ou d'une entreprise, afin de leur permettre d'acquérir les techniques de base/outils permettant de développer ses capacités d'adaptation, d'optimiser la gestion de son énergie, de mieux gérer les tensions corporelles et mentales, de renforcer les attitudes positives au quotidien...



2 jours (14h)



présentiel recommandé



Groupe de 5 à 12 personnes

### Prérequis

Aucun

### Public visé

Tous collaborateurs/trices de l'entreprise, soumis au stress ou à une charge mentale importante.

### Accessibilité et délai d'accès

La formation est ouverte à tout public. Toutes les situations de handicap sont prises en compte dans la limite des compétences, moyens humains et matériels proposés dans le cadre de cette formation. Si l'organisme de formation ne dispose pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du/de la bénéficiaire en raison de son handicap, alors ce/cette dernier/e sera orienté/e soit vers le/la référent/e handicap ; soit vers un organisme partenaire.

### Objectifs pédagogiques

- 
- Comprendre le stress et ses mécanismes afin de mieux s'adapter aux différentes situations du quotidien professionnel
  - Apprendre à se détendre et à apaiser le mental
  - Optimiser son bien-être pour s'épanouir dans sa vie professionnelle et personnelle (équilibre vie pro et perso)
  - Acquérir des techniques simples de gestion du stress et des émotions.

### Dates

En fonction de votre besoin

### Horaires

9h – 12h30 / 13h30 – 17h

### Lieu de la formation

Locaux adaptés à l'accueil d'un groupe de 5 à 12 personnes et permettant des ateliers

### ACG SENS ET ACTIONS

Organisme de formation enregistré sous le NDA 75790130279  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat  
Siège social : 60 rue de Gondin 79180 Chauray  
Etablissement principal : 451 avenue de Paris – 79000 NIORT  
Siret : 880 706 080 00012



## PROGRAMME DE LA FORMATION

Cette formation s'articule autour de 3 ateliers :

A l'issue de l'**Atelier 1 « S'initier à la sophrologie pour se détendre, récupérer de l'énergie et préserver son sommeil »**, les stagiaires seront capables de :

- Mettre en œuvre des techniques corporelles et de respiration guidée pour se détendre,
- Récupérer de l'énergie ; ce qui préservera leur sommeil.

A l'issue de l'**Atelier 2 « Mieux gérer son stress et ses émotions »**, les stagiaires seront capables :

- D'identifier les différentes émotions désagréables
- De mettre en pratique une méthodologie pour mieux gérer leur stress.

A l'issue de l'**Atelier 3 « Mieux gérer leur mental et se projeter positivement vers le futur »**, les stagiaires :

- Auront développé leur capacité à lâcher-prise et à se concentrer pour ne plus perdre d'énergie
- Disposeront de notions de psychologie positive relatives à l'épanouissement et au bien-être des personnes et des organisations

**Le contenu est indicatif et pourra être adapté en fonction des attentes du commanditaire de cette action de formation**

### Modalités pédagogiques

Méthodologie axée sur l'action et la participation  
Analyse de situations vécues  
Mise en situation et réflexion  
Partage d'expériences  
Apports théoriques  
Exercices psychocorporels  
Outils en ligne  
Supports audios et papier

### Moyens techniques

Salle de formation équipée  
(Paper board, vidéo projecteur)  
Livret d'accueil (disponible sur le site internet de l'organisme de formation)

### Modalités d'évaluation

Feed back d'exercices – mise en situation  
Questionnaire d'évaluation à chaud  
Questionnaire de satisfaction à froid

### Modalités de validation

Attestation de formation

### Eligibilité CPF

Non inscrite au répertoire

### Chiffres clés

Plus de 70 personnes dans  
trois entreprises (5 sites)

### TARIF

Intra : 1300 Euros/jour net de taxe  
Soit 2600 Euros/2 jours

### CONTACT

Catherine GE JOLLY  
Dirigeante  
06 22 62 48 66

[catherinegejolly@acg-sensetactions.fr](mailto:catherinegejolly@acg-sensetactions.fr)

### ACG SENS ET ACTIONS

Organisme de formation enregistré sous le NDA 75790130279  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat  
Siège social : 60 rue de gondin 79180 Chauray  
Etablissement principal : 451 avenue de Paris – 79000 NIORT  
Siret : 880 706 080 00012