

Garder la maîtrise de soi face à un environnement impactant Sophrologie

Textes de référence : Selon l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail : Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a des ressources pour y faire face. En d'autres termes, un état de stress au travail se produit lorsqu'on estime ne pas avoir les capacités nécessaires pour répondre aux exigences habituelles ou exceptionnelles de la vie professionnelle.

<http://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/prevention.html>
<http://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/ce-qu-il-faut-retenir.html>

Mots clés associés : expérience professionnelle ; activités ; savoirs ; compétences ; référentiel métier

Public : Journée événementiel de prévention ou de découverte pour le personnel d'une entreprise, d'un établissement de santé ou d'un groupe de professionnel de santé.

Durée de la formation : atelier de 55 minutes

Cout de la formation : pour un devis : contact@akordense.com

Contexte

La sophrologie, par des techniques simples de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive contribue à l'efficacité des entreprises en permettant à chacun d'être et d'agir à son meilleur niveau.

Objectifs pédagogiques de la formation

■ ■ ■ ■ ■ Comprendre les mécanismes du stress afin de l'appréhender au mieux et y apporter une réponse adaptée.

- Mieux comprendre pour mieux prévenir
- Monde moderne et stress pluriel
- Outils sophrologiques permettant le recul nécessaire pour une réponse adaptée

Axes de Contenu :

- Mécanismes du stress



Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

Akordense

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal

- Le stress au quotidien dans l'univers professionnel lié au service et au contact du client
- Donner au stress sa juste place : gestion et adaptation

■ ■ ■ ■ ■ Découvrir une méthode et des outils simples qui à force d'entraînement améliore la gestion du stress au quotidien ainsi que les émotions liées

- Appréhender une méthode simple pouvant se mettre en place facilement à tout instant
- S'approprier des exercices respiratoires influents rapidement sur notre état intérieur (systèmes nerveux sympathique et parasympathique)
- Mieux vivre le stress du quotidien en l'anticipant et développant sa capacité d'adaptation.

Axes de Contenu :

- Qu'est ce que la Sophrologie
- La respiration, outil majeur
- S'approprier les outils sophrologiques, pour renforcer ses propres capacités.

Les méthodes pédagogiques

Pratique d'activations de Sophrologie

Expérimentations de différents modes respiratoires simples, permettant le recul nécessaire pour une réponse plus appropriée à l'environnement impactant

Partage du vécu, des sensations, des ressentis éprouvés lors des pratiques

Durée et programme de la formation

Cette formation dure 55 minutes et est faite pour s'intégrer à des journées événementielles avec d'autres ateliers de 55 minutes.

Programme :

- Rappel 2/3 accidents et/ou agressions
- Attitude Informative-Séance
- Séance: expérimentation personnelle
- Partage
- Et si le stress m'était conté
- La Sophrologie et en quoi peut-elle m'aider dans mon milieu professionnel

Responsable pédagogique et intervenante

Anne SOURICE



Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

Akordense

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal

SOPHROLOGUE diplômée en Sophrologie Relationnelle® par la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie - Titre certifié niveau III par le Répertoire National des Certifications Professionnelles



Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

Akordense

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal