



Devictio Formations[®]
12 Place Bir Hakeim
69003 Lyon

04 72 64 25 19
09 72 14 73 95

www.devictio.fr
formation@devictio.fr

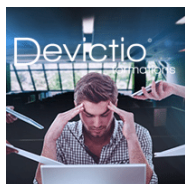
N° Déclaration :
82 691 378 669

Code NAF :
8559A

SIRET :
498 295 005 00033

TVA intra-communautaire :
FR 82 498 295 005

Formation Gestion du Stress et Bien-être en entreprise grâce à la Sophrologie



Référence : CEGES508

Nombre de stagiaires max : 5

Public visé : Cadres, responsables des services, équipes de production, tout salarié de l'entreprise souhaitant se sentir plus serein et efficace dans son équipe, dans son entreprise.

Objectifs :

S'initier à la Sophrologie comme art de vivre au quotidien afin d'être capable de gérer son stress et d'améliorer son bien-être en entreprise.

Pré-requis : Aucun.

Durée : 1 jour(s) / 7 heures

Points abordés :

PREVENIR LE STRESS ET RENFORCER SON EQUILIBRE GENERAL

- Développer la maîtrise de sa respiration pour en intégrer tous les bénéfices
- Apprendre à développer sa capacité de détente
- Être à l'écoute de ses sensations corporelles
- Prévenir le stress dans son comportement au quotidien au travail, en déplacement, à la maison

GERER LES MANIFESTATIONS PHYSIQUES, PSYCHIQUES ET EMOTIONNELLES DU STRESS

TOSA[®] Centre Agréé

CERTIPORT[®]
AUTHORIZED TESTING CENTER

INFORMATIQUE MANAGEMENT



Devictio Formations[®]
12 Place Bir Hakeim
69003 Lyon

04 72 64 25 19
09 72 14 73 95

www.devictio.fr
formation@devictio.fr

N° Déclaration :
82 691 378 669

Code NAF :
8559A

SIRET :
498 295 005 00033

TVA intra-communautaire :
FR 82 498 295 005

- Apprendre à diminuer et évacuer ses tensions inutiles
- Acquérir des techniques de relaxations, respirations de la Sophrologie pour se détendre, relâcher ses tensions physiques et mentales
- Savoir gérer ses émotions, restructurer ses schémas de pensée
- Comprendre les effets de la détente corporelle sur le mental et vice versa

RETROUVER L'ENERGIE ET LA CONFIANCE EN SOI

- Canaliser son énergie mentale, développer ses capacités d'adaptation et de concentration.
- Retrouver le plaisir de réussir et la confiance en soi.
- Acquérir des techniques de visualisations et images positives de la Sophrologie pour se préparer sereinement à des événements majeurs et accroître ses performances (réunions, entretiens ...)

PEDAGOGIE

- Cadre pendant plus de vingt ans dans l'Industrie puis formée et diplômée en Sophrologie psycho comportementale, notre Consultante a choisi de rester au plus près de l'Entreprise en formant les salariés à la gestion du stress et relaxation, à la parentalité positive (faciliter ses rapports de vie avec ses enfants, améliorer sa communication familiale)
- Le plus de cette formation est la Sophrologie comme réponse spécifique et concrète à la bonne gestion de vos émotions, et à l'équilibre entre vos émotions, pensées et comportements, utilisant le corps comme médiation
- La Sophrologie renforce la pensée positive, la motivation, et l'action positive ... le cercle vertueux du bien-être et du lâcher prise au quotidien
- Cette formation, qui alterne théorie et mises en pratique, constitue une boîte à outils d'exercices simples et efficaces qui vous permettront de prendre du recul et gérer en toute autonomie les situations de stress qu'elles soient professionnelles ou privées

TOSA[®] Centre Agréé

CERTIPORT[®]
AUTHORIZED TESTING CENTER

INFORMATIQUE MANAGEMENT



NOS TARIFS

INTER dans nos locaux	890 €* (890 €* / jour)
INTRA dans toute la France	sur devis

* Nos formations ne sont pas soumises à la TVA

NOUS CONTACTER

Devictio Formations[®]
12 Place Bir Hakeim
69003 Lyon

04 72 64 25 19
09 72 14 73 95

www.devictio.fr
formation@devictio.fr

N° Déclaration :
82 691 378 669

Code NAF :
8559A

SIRET :
498 295 005 00033

TVA intra-communautaire :
FR 82 498 295 005

