

Positiver le stress au travail

Un stage pratique de sophrologie visant l'efficacité professionnelle

Intervenant

Laurence Roux-Fouillet, sophrologue et formatrice depuis 10 ans.
Auteur de « La sophrologie au travail » (Le Passeur Editeur, 2013).

Public

Employés ou cadres du secteur privé ou public ayant besoin de **gérer et de diminuer leur niveau de stress.**

Programme

Jour 1 : Gérer son stress

- Les mécanismes du stress et ses effets 3D
- Distinction entre stress et stressés
- Identification des stressés objectifs et subjectifs
- Les stressés spécifiques au travail
- Définition d'une stratégie personnelle selon son profil

- Les techniques de retour au calme
- Les exercices de décontraction
- La gestion des pensées et des anticipations négatives

Jour 2 : Mobiliser ses ressources dans l'action

- Affronter sereinement une surcharge de travail
- Doper son énergie
- Se sentir à la hauteur
- Retrouver du sens et de la motivation

Objectifs pédagogiques

- aider le collaborateur à comprendre son stress,
- atténuer les aspects négatifs du stress perçu,
- rétablir le niveau de performance du collaborateur

Date

Jour 1 : **lundi 23 juin 2014**
Jour 2 : **mardi 24 juin 2014**

Horaires

9h00 – 12h30 / 14h – 17h30

Pédagogie

- exercices de prise de conscience
- auto-évaluations
- techniques de sophrologie adaptées à chaque problématique

Tarifs

- 2 jours (14h) : 1190 € HT
- Jour 1 seul (7h) : 790 € HT
Tarifs réduits pour l'inscription de plusieurs collaborateurs.

Les + de la formation

- des techniques originales et efficaces de sophrologie, testées auprès de plus de 3000 salariés
- libre accès aux exercices de sophrologie audio en ligne pendant trois mois



Lieu : Catalyse – 12 bis rue Soyier
92200 Neuilly-sur-Seine
(Métro Pont de Neuilly)



Contact : Calme et Compagnie
Gilles Gabillet – 06 29 62 10 56
ggabillet@espaceducalme.com



15 rue des Longs Prés – 92100 Boulogne-Billancourt
www.espaceducalme.com
N° de déclaration d'activité : 11 92 15879 92

Bulletin d'inscription

À photocopier, compléter et renvoyer :

- par mail à info@espaceducalme.com
- par courrier à Calme et Compagnie – 15 rue des Longs Prés – 92100 Boulogne-Billancourt

Profitez de tarifs réduits sur plusieurs inscriptions :
-10 % sur votre 2^{ème} inscription et -15 % sur la 3^{ème} inscription et les suivantes.

PARTICIPANT

NOM _____ PRÉNOM _____
FONCTION _____ SERVICE _____
EMAIL _____
TÉL _____
ÉTABLISSEMENT _____

RESPONSABLE DE SUIVI DE L'INSCRIPTION

NOM _____ PRÉNOM _____
FONCTION _____
EMAIL _____
TÉL _____
ÉTABLISSEMENT _____
ADRESSE _____
CODE POSTAL _____ VILLE _____

ADRESSE DE FACTURATION (si différente) /ORGANISME COLLECTEUR

NOM _____ PRÉNOM _____
FONCTION _____
EMAIL _____
TÉL _____
ÉTABLISSEMENT _____
ADRESSE _____
CODE POSTAL _____ VILLE _____

Contact : Gilles Gabillet – 06 29 62 10 56
ggabillet@espaceducalme.com

Conditions générales :

La participation à la formation n'est prise en compte que si le formulaire d'inscription est accompagné du règlement des frais de formation. Ils valent acceptation des présentes conditions générales. L'inscription vous sera confirmée par courriel.

En cas d'annulation par le participant, moins de 8 jours avant la date du stage, aucun remboursement ne sera possible. Entre la date d'inscription et J-8, une participation forfaitaire de 15% est retenue.

La formation n'a lieu que si un minimum de 4 personnes s'inscrit pour une même session. En dessous de ce nombre, Calme et Compagnie se réserve le droit d'annuler et de reporter la formation. Les inscrits en seront préalablement informés et ils seront intégralement remboursés de leur versement, ou pourront faire le choix de se reporter sur la session suivante.

Les participants s'engagent à respecter le règlement intérieur de Calme et Compagnie. Une attestation de stage ainsi qu'une facture sont délivrés.



15 rue des Longs Prés – 92100 Boulogne-Billancourt
www.espaceducalme.com
N° de déclaration d'activité : 11 92 15879 92