

Fiche pédagogique

Public concerné	Tous les salariés de l'entreprise.
Tarif de groupe (4 à 8 personnes)	80€ par séance. 16 séances d'une heure et demie à 2 heures maximum. Indemnités kilométriques : 5€ pour un aller-retour.
Contenu	Cf. Protocole ci-joint.
Objectifs	<p>Apprendre à écouter son corps, dans la détente,</p> <p>Prendre conscience des tensions corporelles, afin de pouvoir les évacuer et retrouver un bien-être physique,</p> <p>Apprendre à gérer nos émotions dans nos relations sociales, professionnelles,</p> <p>Redéployer nos potentiels, la force et l'énergie dont nous avons besoin au quotidien,</p> <p>Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi,</p> <p>Prendre du recul sur une ou des situations vécues comme difficiles, afin de les appréhender de manière plus sereine, en développant nos propres stratégies,</p> <p>Dédramatiser une situation vécue comme difficile, voire insurmontable, afin de rebondir, mais également favoriser le travail en équipe ainsi que d'assurer la continuité du travail à réaliser,</p> <p>Prévenir des pathologies liées au stress : problèmes cardio-vasculaires, sommeil, alimentaires, dépendances ... et limiter les arrêts maladies,</p> <p>Favoriser la bienveillance envers soi et ses collègues, pour améliorer les conditions de travail et la bonne entente,</p> <p>Prendre conscience et développer nos valeurs existentielles et professionnelles, afin de renforcer la cohésion d'équipe.</p>
Rythme de l'accompagnement	Une fois par semaine.
Nature du stage	L'entreprise.
Supports pédagogiques	Enregistrement des séances de Sophrologie.
Animateur	Ricardo Céline
Attestation	Aucune
Critères d'évaluation de stage	Travail écrits fournis par les stagiaires : entraînements à domicile avec les enregistrements et phénodescriptions personnelles.

Mme RICARDO Céline

Sophrologue Caycédienne et Educatrice Spécialisée - Formatrice Indépendante
24, Avenue de Soissons - 02 400 CHATEAU-THIERRY - 06.12.24.04.65

Organisme de formation professionnelle enregistré sous le numéro 22 02 01252 02 – RCS 519551600.

Pérennité de l'action auprès des élèves :

A définir avec l'entreprise.

Déroulement des séances :

Les participants arrivent, nous faisons un petit point :

- *lors de la première rencontre* : présentation personnelle, des participants, du module et du cadre ; attente des participants et proposition de travail. Présentation du « Stress » en Sophrologie et l'articulation des séances. Puis, nous passons à la première séance. Apprendre à réaliser sa phénodescription.

- *lors des séances suivantes*, nous reprenons sur leurs facilités ou difficultés à s'entraîner, réponses aux éventuelles questions. Puis, nous passons à la séance.

Pour être efficient, la présence de chaque participant est indispensable du début à la fin du protocole, et toute séance non réalisée, doit être rattrapée.

Besoins matériel :

Fournis par l'entreprise	Pour les participants
1 salle pouvant accueillir 15 personnes 11 chaises 1 prise électrique	Dictaphone, MP3 ou téléphone portable ... pour l'enregistrement des séances.

Protocole : Prévention des risques psychosociaux

Ce protocole est à titre indicatif, il peut en fonction des besoins, être réadapté.

Séances	Contenu de la séance	Objectifs de la séance
SBVS	Présentation des participants, de la Sophrologie et du phénomène de Stress Technique développée et Abrégée Echanges sur la séance	Apprendre à détendre son corps Apprendre à écouter son corps, ses tensions, sa détente Apprendre à se détacher de son environnement Apprendre la respiration abdominale pausée
SDN	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée et Abrégée Echanges sur la séance	Prendre conscience de ses émotions, de ses tensions corporelles et par la respiration (IRTER), les évacuer Prendre conscience de l'harmonie corps-esprit
Protection du sommeil	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée et abrégée	Favoriser la détente Programmer son endormissement et favoriser un sommeil réparateur

Mme RICARDO Céline

Sophrologue Caycédienne et Educatrice Spécialisée - Formatrice Indépendante

24, Avenue de Soissons - 02 400 CHATEAU-THIERRY - 06.12.24.04.65

Organisme de formation professionnelle enregistré sous le numéro 22 02 01252 02 – RCS 519551600.

Séances	Contenu de la séance	Objectifs de la séance
	Echanges sur la séance	
SAV	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée et Abrégée Echanges sur la séance	Harmoniser et/ou renforcer le fonctionnement harmonieux de notre corps, en venant activer les fonctions vitales
SPI	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée Echanges sur la séance	Par la respiration, apprendre à protéger son corps des tensions corporelles, liées au stress et apprendre à lâcher prise sur notre environnement source de surmenage
SRS	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée Echanges sur la séance	Renforcer le lâcher prise en se concentrant sur sa respiration Se projeter dans un projet positif qui donne du sens à notre existence et à notre pratique professionnelle Travail sur la confiance en soi
RDC I	Temps d'échange Présentation de la technique (I ; III ; V ; VI) Technique développée Echanges sur la séance	Travail sur les limites corporelles externes et l'enveloppe musculaire, afin de prendre conscience de ses capacités physiques Vivance du corps et de l'esprit dans l'harmonie, l'équilibre et la détente Renforcer l'image positive et valorisée de soi
RDC I bis	Temps d'échange Présentation de la technique (II ; IV, VI, Concentration sur objet) Technique développée Echanges sur la séance	Travail sur les limites corporelles externes et l'enveloppe musculaire, afin de prendre conscience de ses capacités physiques Vivance du corps et de l'esprit dans l'harmonie, l'équilibre et la détente Développer notre concentration avec nos 5 sens, pour renforcer la détente dans son quotidien avec notre objet de méditation
La bulle	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée Echanges sur la séance	Apprendre à se protéger d'une situation anxiogène, par la présence d'une situation positive et de nos valeurs existentielles
Développons nos capacités	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée Echanges sur la séance	Prendre conscience de nos capacités physiques, intellectuelles, personnelles, émotionnelles et les renforcer dans notre quotidien, afin de faire émerger notre valeur principale
RDC III	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée et Abrégée Echanges sur la séance	A travers la marche vivantielle, prendre conscience de nos compétences, capacités et potentiels que nous avons développés tout au long de notre vie et qui nous portent dans notre quotidien, afin de les projeter dans notre futur

Mme RICARDO Céline

Sophrologue Caycédienne et Educatrice Spécialisée - Formatrice Indépendante

24, Avenue de Soissons - 02 400 CHATEAU-THIERRY - 06.12.24.04.65

Organisme de formation professionnelle enregistré sous le numéro 22 02 01252 02 – RCS 519551600.

Séances	Contenu de la séance	Objectifs de la séance
Programmation au lendemain	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée Echanges sur la séance	Programmer notre journée du lendemain, avec nos capacités et nos valeurs, afin de développer une attitude sereine envers nous-mêmes et une attitude positive envers les personnes qui nous entourent
SAP	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée Echanges sur la séance	Trouver ses propres stratégies pour surmonter les difficultés quotidiennes et prendre conscience de l'importance de la bienveillance des personnes qui nous entourent
RDC IV	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée Echanges sur la séance	Travailler sur les valeurs structurales et professionnelles, pour fédérer le travail en équipe
FSL	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée Echanges sur la séance	Se projeter de manière positive dans son avenir, afin de mettre du sens sur notre existence et notre carrière professionnelle
SPF	Temps d'échange Présentation de la technique Technique développée Echanges sur la séance	A travers la séance, faire le bilan de tout ce que nous a apporté notre entraînement en Sophrologie envers nous-mêmes et envers les personnes qui nous entourent