

FORMATION : LA SOPHROLOGIE UNE RÉPONSE AU STRESS

Conjuguiez performance humaine, bien-être et économie

Le stress est la cause de 50 à 60% de l'absentéisme. *prevanticip.com*

A Propos de la formation

Former ses collaborateurs à la maîtrise individuelle de leur stress est essentiel pour une gestion complète et efficace du bien-être en entreprise. Bien que la prévention de premier niveau soit cruciale, elle doit être complétée par des compétences individuelles en gestion du stress pour une réduction optimale des risques psychosociaux.

En dotant chaque employé des outils nécessaires pour le gérer au quotidien, vous favorisez un environnement de travail plus sain et résilient, réduisant ainsi les risques de burn-out et d'autres troubles liés au stress. Cette approche intégrée améliore non seulement la santé mentale des employés, mais aussi leur productivité et leur engagement, contribuant à une culture d'entreprise plus positive et proactive.

Alexis Lavigne enseignera à vos collaborateurs les méthodes pour analyser leur relation stress dans le but d'identifier les signaux faibles pour qu'ils réalisent rapidement des exercices simples et efficaces de sophrologie pour le stopper. Agir durablement sur leur état de stress permet de réduire le risque psychosociaux.

Informations pratiques

Durée: 7 h en présentiel

Effectif: 4 à 10 participants

Prés requis: Aucun

Public: Tout public

Langue: Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif: Sur devis

Le formateur

Alexis



Diplômé en animation de sécurité au travail, Alexis Lavigne a une expérience de près de 10 ans d'animation et de conception de formation à la prévention des risques professionnels notamment dans le milieu industriel. Devenu sophrologue, Alexis a co-fondé Terra Sana à Saumur pour proposer cette discipline en entreprise pour réduire les risques psychosociaux.

Informations pédagogiques

Objectifs pédagogiques

Donner une définition de la sophrologie.

Donner une définition du stress.

Mettre en œuvre des exercices de Sophrologie pour gérer le stress.

Méthodes pédagogiques

Analyse des besoins avec l'entreprise cliente en amont de la formation.

Apports théoriques et séquences pédagogiques via un support de formation.

Ateliers pratiques et échanges avec les formateurs.

Modalités d'évaluation

L'acquisition des compétences est évaluée par les formateurs à travers les ateliers et les cas pratiques délivrés pendant la formation.

Appréciation des résultats

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est délivré aux participants et à l'entreprise cliente à la fin de la formation.

Accessibilité

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Demandez votre devis

Financement possible par votre OPCO / OPCA



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



terrasana.bienetre@gmail.com