

## **FORMATION : Sophrologie et entreprise**

### **Objectifs :**

Appréhender le monde du « bien-être » en entreprise et de la qualité de vie au travail  
Comprendre les bénéfices et les limites de la sophrologie appliquée en entreprise  
Construire un atelier « bien-être » en entreprise  
Proposer une offre adaptée aux besoins de l'entreprise

### **Contenu pédagogique**

#### **Jour 1 :**

- Situer le « bien-être » en entreprise et la qualité de vie au travail, le contexte et les enjeux
- L'approche corps-mental-émotions dans le milieu professionnel (les troubles musculosquelettiques, le stress et les risques psychosociaux)
- Les bénéfices de la sophrologie en entreprise et les différents formats d'intervention

#### **Jour 2 :**

- La construction d'un atelier « bien-être » et les phases d'apprentissage de l'adulte
- Le cadre social de l'action
- Présentation d'un atelier Gestion du stress : comprendre le processus du stress et agir avec la sophrologie

#### **Jour 3 :**

- Animation de cas pratiques en binômes (communication , organisation, concentration, gestion des conflits, équilibre vie pro/perso, hygiène de vie, etc.)

#### **Jour 4 :**

- Les acteurs internes et externes de l'entreprise
- Anticiper sa démarche commerciale en entreprise
- Proposer une offre adaptée aux besoins de l'entreprise
- Structurer son pitch

### **Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Alternance théorie, vidéos, tests et exercices participatifs, pratiques de sophrologie adaptées aux besoins de l'entreprise
- Documentation « théorie + pratique » remise à chaque participant

