

Favoriser la Qualité de Vie au Travail à travers des outils de sophrologie (1 jour)

Domaine d'intervention : Psychologie du travail / Qualité de vie au travail

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de:

- Connaître et appliquer les techniques psychocorporelles de relaxation et de gestion du stress
- Faciliter l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle, la qualité de sommeil
- Favoriser la qualité des relations au travail à travers la compréhension de ses propres modes de fonctionnement et la mise à distance du vécu

PUBLIC

Tous publics

PRÉREQUIS

Pas de prérequis ou expérience requise

MÉTHODES MOBILISÉES

MODALITES PEDAGOGIQUES

La formation est opérationnelle et s'appuie sur des mises en pratique, des témoignages et retours d'expériences.

La formation est interactive : échanges avec l'animateur, confrontation des expériences au sein du groupe, mises en situation, jeux de rôle, analyses de cas basées sur des cas pratiques apportés par les participants...

- Recueil auprès des participants de leurs pratiques et difficultés
- Apports théoriques
- Exercices pratiques individuels ou en petits groupes

MOYENS ET OUTILS

La formation propose les modalités du présentiel avec des salles équipées dans les locaux du Cnam.

Des supports servant de guide méthodologique et pouvant être adaptés et transposés.

INTERVENANT

Notre intervenant est un expert dans son domaine d'intervention et dans sa capacité à partager son expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Valeria REYES-MOREAU, Sophrologue, Consultante Formatrice



Dates

Nous consulter



Durée

7 heures



Lieu

Cnam, 25 boulevard Guy Mollet, Nantes
Dans l'un de [nos sites](#)
Cnam Pays de la Loire

Ou bien dans les locaux de votre organisation



Horaires

Présentiel 9h00-12h30 et 14h00-17h30 (accueil dès 8h45)



Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour vos questions spécifiques un référent Cnam est dédié à l'accompagnement : handi@cnam-paysdelaloire.fr (mention à conserver)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Lors de la formation, les acquis du participant seront évalués au regard des objectifs (jeux de rôle, questionnaires)
- La formation fait l'objet d'une auto-évaluation, d'un positionnement à l'entrée et à la sortie (questionnaire)
- Une évaluation satisfaction est proposée auprès de chaque stagiaire.
- Une attestation de formation sera remise à chaque participant.
- Dispositif non certifiant

PROGRAMME

CONTENU DE LA FORMATION

- **Connaître et appliquer les techniques psychocorporelles de relaxation et de gestion du stress**
 - Identification des éléments induisant du stress et des capacités individuelles et collectives de gestion
 - Techniques psychocorporelles de gestion du stress : techniques respiratoires, de mise à distance des pensées envahissantes, de relaxation corporelle et mentale
- **Faciliter l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle, la qualité de sommeil**
 - Apport de techniques de respiration, de relaxation, de visualisation
 - Les moyens à mettre en œuvre pour favoriser l'endormissement
 - Développer sa capacité à faire la transition entre travail et vie privée
- **Favoriser la qualité des relations au travail**
 - Echanges et apports d'expériences permettant de décentrer le regard sur le vécu des situations de travail
 - Vers des relations professionnelles plus apaisées et une meilleure cohésion au sein des équipes : entre connaissance de soi et (re)connaissance de l'autre
- **Comment mettre en œuvre les apprentissages au quotidien**

🕒 Délai d'accès

Jusqu'à 48h avant le début de la formation et en fonction des places restantes et d'un minimum d'inscrits.

€ Tarifs

1 200 euros HT / jour (repas non inclus). Montant exonéré de TVA.

Nombre de stagiaire maximum 12 par formation

Conditions générales de vente sur le lien [suivant](#)

i Contact

Pôle Travail et Développement
02 40 16 10 79

Conseiller entreprise :
[Lien « nos contacts entreprises »](#)

Coordination pédagogique :
Hubert Billemont
poletravaildeveloppement@cnam-paysdelaloire.fr

🎯 Pour aller plus loin

- Risques psychosociaux et télétravail (1 jour)
- Gestion du stress (2 jours)
- Gestion de conflits (2 jours)
- Gestion des émotions (1 jour)
- Harcèlement moral et violences psychologiques au travail (1,5 jours)
- Piloter la qualité de vie au travail (2 jours)
- Risques psychosociaux pour CSE (2 jours)
- Usure professionnelle et burn-out (1 jour)

★ Points forts de la formation

- Formation assurée par un professionnel
- Modalités pédagogiques actives et participatives

% Taux de satisfaction

Ce programme n'a pas encore bénéficié d'évaluation.