

OBJECTIFS

- Permettre de maintenir ou rétablir l'équilibre entre le corps et le mental.
- Donner les clefs pour s'adapter aux exigences de la vie en société, en proposant une hygiène de vie mentale et physique.
- Permettre de lutter efficacement contre le stress et l'anxiété en favorisant la détente et le mieux-être.

CONTENU DE LA FORMATION

La Sophrologie propose des outils concrets destinés à mobiliser et optimiser les capacités et les ressources de tout être humain.

Elle s'appuie :

- Sur des exercices corporels de lâcher prise et de libération des tensions.
- Sur une prise de conscience de la respiration abdominale, essentielle à la relaxation.
- Sur des techniques spécifiques de visualisation qui vont renforcer un état d'esprit positif, développer la confiance personnelle et l'estime de soi.
- Sur une stimulation de l'énergie créatrice qui va permettre de s'ouvrir à de nouveaux horizons et de développer la motivation et la potentialité de chacun.

C'est une discipline du « savoir-être » au bénéfice de l'épanouissement personnel et professionnel en favorisant une attitude positive face au changement , et Aidant à relever des défis avec lucidité.

Formation dispensée par :
Michèle LELIEVRE, SOPHROLOGUE

Durée : 12 séances d'une heure

Moyens pédagogiques :

- Exercices pratiqués assis, debout et allongé.

Les + :

- Formateur diplômé par la FEPS : fédération des Ecoles professionnelles de sophrologie
La FEPS est inscrite au répertoire national de la Certification professionnelle.

Modalités :

- Possibilité de formation sur ½ journée ou journée complète
- **Public concerné** : Toute personne dans l'entreprise exposée à des facteurs stressants.

Coût : nous consulter pour un

groupe : 12 personnes maxi

Lieux : Nous consulter



Gérard MARTIN
Tél : 06 12 56 96 91

gerard.martin@auditudes.fr

www.auditudes.fr