*Un travail de groupe, une approche personnalisée !*

*Un espace indépendant et confidentiel*

**Descriptif :**

8 séances collectives d'une demi-journée le vendredi de 16 h 30 à 19 h 30

12 participants maximum

Co animation avec une psychologue du travail et une sophrologue

**Lieu d’animation :** Paris 10ème Centre Sésame, 39 Bd Magenta

**Tarif :** 890 euros TTC

**Public concerné :**

**Toute personne ayant des problèmes liés au travail :**

* **Souffrance :** qu’elle soit physique et ou psychologique, vous avez des symptômes invalidants que vous n’arrivez pas à contrôler
* **Isolement :** vous vous sentez seul(e), rejeté(e), vous ne savez plus comment vous comporter dans votre milieu professionnel
* **Epuisement :** vous êtes épuisez, vous avez des troubles du sommeil, de l’appétit. Vos proches sont inquiets sur votre état de santé.
* **Manque de confiance :** vous avez perdu confiance en vous, vous ne savez plus si vous avez de la valeur, vous culpabilisez…sur tout
* **Vous êtes en conflit :** vous ne savez plus comment gérer certaines relations, vous pleurez ou vous mettez en colère, vous ne contrôler plus vos émotions…

**Objectifs :**

**Analyser ses problématiques :**

elles sont souvent complexes et multiples, liées à soi et à l’environnement. Faire la part des choses, prendre du recul. Le groupe permet de rompre l’isolement et de bénéficier d’un effet miroir. Mettre des mots pour se libérer de ses émotions. Prendre du recul.

**Apprendre à se ressourcer sur le plan physique :**

Acquérir des techniques de respiration, relaxation. Reprendre confiance en soi. Se reconnecter à son intuition, sa créativité. Se libérer des tensions psychiques et physiques.

**Redécouvrir et réinvestir son potentiel professionnel :** motivations, valeurs, compétences. Retrouver des "EN VIE" et travailler ses projets. Retrouver de l'énergie.

**Apprendre à gérer son émotionnel :** retrouver une posture professionnelle qui permettent de faire face aux situations les plus conflictuelles, retrouver une sérénité sur son lieu de travail.

**S’autoriser à être en mouvement :** nous ne sommes pas statiques mais en perpétuelle évolution, aborder les changements avec positivisme. Identifier ses blocages, et changer d'angle de vue.

**Dates :**

**2 Sessions : Le vendredi de 16 h 30 à 19 h 30**

**Session de novembre à janvier**

Les 22, 29 novembre / 20 décembre / 3, 10,17, 24, 31 janvier

**Session de mars à mai**

Les 7, 14, 21, 28 mars / 4, 11,18, 25 avril

*En cas d’impossibilité sur l’une de ces dates, un RDV individuel sera proposé.*

**Un séminaire en résidentiel est organisé sur le même thème**

**Dates** : les ? à Monvilliers

**Tarif** : 1220 euros

**Déroulement pédagogique sur les 8 séances :**

Chaque séance de 3 heures est ponctuée d'échanges sur les problématiques, de partages sur les solutions envisagées et de temps de pratiques de sophrologie et d'EFT.

**Ce stage est conçu avec :**

* des apports théoriques, des exercices pratiques,
* un travail en sous groupes,
* un travail intersession différencié en fonction des problématiques de chacun.

**Première rencontre :**

Recueil des problématiques de chacun

**Deuxième et troisième rencontre :**

Travail sur les problématiques

**Quatrième et cinquième rencontre :**

Travail sur le changement, les états et la conduite de changement

**Sixième à huitième rencontre :**

Travail sur l’avenir, projets, dynamique personnelle.