**Souffrance - Mal être au travail**

*Un travail de groupe, une approche personnalisée !*

**Descriptif**

8 séances collectives de 3h les vendredis de 16h30 à 19h30

12 participants maximum

Co animation avec une psychologue du travail et une sophrologue

Lieu Paris 10ème centre Sésame

Tarif : 890 euros TTC

**Cible**

**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

**Apprendre à se ressourcer sur le plan physique :** acquérir des techniques de respiration, relaxation. Reprendre confiance en soi.

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

**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

**Dates des prochaines sessions :**

Session de novembre à janvier

Les 15, 22 et 29 novembre

Les 6, 20 décembre

Les 3, 10, 17 et 24 janvier

Session de mars à avril

Les 7, 14, 21 et 28 mars

Les 4, 11, 18 et 25 avril

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

Déroulé pédagogique sur les 8 sessions pour le travail et la retraite

Première session :

Recueil des problématiques : une heure d’expression des problématiques, 45 minutes d’EFT, une heure sur les nouvelles expressions à l’issu de l’EFT

Deuxième et troisième sessions :

Travail sur les problématiques

Quatrième et cinquième sessions

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

Sixième à huitième sessions

Travail sur l’avenir, projets, dynamique personnelle

Chaque session aura des apports théoriques, des exercices pratiques, des apports de la sophrologie (et autre).

Il pourra y avoir du travail intersession différencié en fonction des problématiques de chacun

Il pourra y avoir du travail en sous groupes