

Catalogue de formations

Intra - Inter

Entreprises

Mieux « Être » au travail

Des formations à vos mesures, 5 rue Buzot – 27000 Evreux

Formations individuelles et groupes

Prises en charge sur le plan de formation de l'entreprise ou par l'intermédiaire du DIF.

N° de déclaration d'activité : 11 78 81671 78

Dominique Baret

*Sophrologue,
Formatrice*

Tél : 06 72 50 19 01

www.sophrologues.org/sosphere

Siret 529 937 393 00013 APE 8690F

Christine Rousseau

*Sophrologue,
Développement personnel*

Tél : 06 82 22 95 55

www.ohitika-sophrologie.com

Siret 502 061 583 00014 APE 8690F

***D*ynamiser les compétences et préserver le capital santé de vos collaborateurs**

Une réponse à la prévention des risques psychosociaux au travail

La réduction de l'absentéisme, l'augmentation de la motivation, l'adaptabilité aux changements sont des paramètres importants pour faire évoluer favorablement la productivité de l'entreprise.

Les outils de la Sophrologie apportent une aide efficace pour mieux gérer son énergie durant une journée de travail. Améliorer son seuil de résistance au stress, à la fatigue, développer ses capacités d'écoute et de contrôle de soi, tels sont les objectifs de nos formations.

Peu de théorie, de la pratique avant tout, les participants découvriront des exercices simples et des astuces pour faire évoluer leur posture professionnelle face à leur stress, mieux se concentrer et positiver leur vie professionnelle.

Innovation et créativité sont au rendez-vous de nos formations.

Les ateliers se déroulent dans un cadre agréable et convivial à 2 mn du centre ville.

5 rue Buzot à Evreux

Evreux est accessible en train, 50 mn à partir de Paris - St. Lazare.

Parking gratuit : rue Buzot, rue Georges Bernard et place du Pont de l'Eure

Atelier de formation Inter Entreprise

« Apprivoiser son stress »

Programme sur une journée

9h00 accueil des participants

Présentation de la journée et tour de table

Bien respirer, c'est bien communiquer

Le rôle essentiel de la respiration : un moyen anti stress naturel sur lequel agir.

Exercices avec les différentes techniques de respiration.

Décontracter son corps : la relaxation dynamique

Mise en pratique de mouvements doux associés à la respiration.

Retour des participants sur l'écoute de soi et ses ressentis corporels.

Devenir acteur de la gestion de son stress

Révision des mécanismes du stress pour mieux le prévenir.

Apprendre à repérer les symptômes de son stress : Questionnaire individuel

Exercices pour chasser les tensions et expérimentation d'une relaxation complète.

Mettre en œuvre sa stratégie de protection

Rappel des règles élémentaires d'hygiène de vie. Préparation mentale de l'instant présent : exercice pour évacuer les pensées parasites.

Les techniques pour mobiliser ses ressources.

Savoir faire une pause, programmer la « relaxation minute ».

Séance complète de sophrologie

Retour des participants et bilan sur sa stratégie personnelle anti stress.

Evaluation

Fin de formation : 17h

Objectifs :

Apprendre à se relaxer au cours d'une journée de travail.

Acquérir des réflexes simples pour évacuer les tensions face à une situation difficile.

Développer ses ressentis corporels pour un retour vers l'équilibre physique et mental.

Public :

Tout collaborateur souhaitant acquérir un niveau de confort dans des situations difficiles et stressantes.

Cette formation, limitée à 6 participants, nécessite une implication personnelle dans le respect et la confidentialité des échanges du groupe.

Méthode d'acquisition :

80% de pratique et 20% de théorie ; expérimentation des outils, fiches aide mémoire, échelles d'évaluation de stress (strictement personnelle au participant) et références bibliographiques pour approfondir ses connaissances.

Déjeuner à la charge du participant. Le tarif inclus le café et les collations lors des pauses.

Dates : Vendredi 28 septembre 2012

Vendredi 3 décembre 2012

Vendredi 18 janvier 2013

Lundi 18 mars 2013

Lundi 27 mai 2013

Lieu : Ohitika Sophrologie

5 rue Buzot 27000 Evreux

Tarif : 580 euros

Intervenants :

Dominique Baret, Sophrologue et formatrice. Elle utilise les outils de la sophrologie dans ses interventions pour faire évoluer les comportements et les attitudes face au stress. Dominique Baret a travaillé 20 ans en tant que responsable formation au sein de deux organismes spécialisés en communication et développement personnel.

Christine Rousseau, Sophrologue spécialisée en communication appliquée et développement personnel. Elle apporte son expertise en techniques de relaxation pour accompagner les personnes vers un mieux être et les former à la gestion de situations stressantes. Christine Rousseau a travaillé 18 ans à la direction d'une entreprise de communication.

Atelier de formation Inter Entreprise

« Désamorcer les agressions verbales »

Programme sur une journée

9h00 accueil des participants

Présentation de la journée et tour de table.
Questionnaire état des lieux à partir du vécu de chacun.

Identifier les enjeux de l'agressivité

Les formes et causes de l'agression.
Les besoins de la personne ayant un comportement agressif.

Prendre conscience de son comportement relationnel en situation de conflit

Désamorcer le triangle de la relation (jeu de pouvoir entre deux personnes)
Comment répondre (les techniques de communication non violente)
Entraînement à partir des expériences des participants.

Apprendre à relativiser les événements

Changer sa perception et prendre du recul.
Exercices de créativité : représentations imaginées de l'agressivité et recherche de son apaisement.

Acquérir des outils de gestion immédiate de l'agressivité

Reconnaître ses propres émotions et les gérer
Apprendre à anticiper : accorder paroles et gestuelles corporelles (entraînements à trouver la bonne attitude)

Conclusion

Retour des participants et programme d'actions
Adaptées à ses besoins, évaluation.

Fin de formation : 17h

Objectifs :

Comprendre les phénomènes d'agressivité et de conflits, savoir les analyser en situation, les prévenir et les gérer avec présence d'esprit.
Apprendre à se connaître, identifier ses réactions physiques et émotionnelles, prendre soin de soi.

Public :

Toute personne pouvant être exposée à des agressions verbales ou des conflits dans le cadre de son travail : clients, patients, collègues...

Cette formation, limitée à 6 participants, nécessite une implication personnelle dans le respect et la confidentialité des échanges du groupe.

Méthode d'acquisition :

Pédagogie interactive avec alternance d'apports méthodologiques et informatifs. Mise en situation à l'aide d'études de cas vécus par les participants.
Dossier de formation et références bibliographiques pour approfondir ses connaissances.

Déjeuner à charge du participant. Le tarif inclus le café et les collations lors des pauses.

Dates : Lundi 22 octobre 2012

Lundi 28 janvier 2013

Vendredi 26 avril 2013

Lieu : Ohitika Sophrologie
5 rue Buzot 27000 Evreux

Tarif : 580 euros

*Formation intra entreprise sur devis
Nous contacter : 06 72 50 19 01*

Intervenants :

Dominique Baret, Sophrologue et formatrice. Elle utilise les outils de la sophrologie dans ses interventions pour faire évoluer les comportements et les attitudes face au stress. Dominique Baret a travaillé 20 ans en tant que responsable formation au sein de deux organismes spécialisés en communication et développement personnel.

Christine Rousseau, Sophrologue spécialisée en communication appliquée et développement personnel. Elle apporte son expertise en techniques de relaxation pour accompagner les personnes vers un mieux être et les former à la gestion de situations stressantes. Christine Rousseau a travaillé 18 ans à la direction d'une entreprise de communication.

Atelier de formation Inter Entreprise

« S'entraîner à lâcher prise »

Programme sur une journée

9h00 accueil des participants

Présentation de la journée et tour de table

Que sous entend le « lâcher prise » ?

Point sur ce à quoi on tient
Les bienfaits du lâcher prise
Exercices d'apprentissage au détachement pour acquérir de la souplesse, de corps et d'esprit.

La place des émotions dans la sphère professionnelle

Registre des émotions et leurs effets.
Pistes de recentrage pour gérer les émotions.
Séance de relaxation et de représentation mentale.

Comprendre son propre fonctionnement

Identifier les blocages, attitudes et réactions qui empêche de lâcher prise.
Développer la confiance en ses propres ressources.
Propositions d'images et d'ouverture à de nouveaux schémas de pensée.
Mise en pratique d'une séance pour activer ses capacités.

Mettre en place sa stratégie de prise de recul

Auto diagnostic de ses priorités et ajustement de son comportement pour relativiser.
Séance de sophrologie favorisant la prise de recul

Conclusion

Retour des participants sur les exercices les Plus adaptés en toute autonomie.

Fin de formation : 17h

Objectifs :

Changer son regard par rapport aux événements.
Apprendre à s'adapter au processus naturel du changement.

Public :

Toute personne souhaitant comprendre son mode de fonctionnement et faire évoluer son comportement vers un équilibre postural et mental.

Cette formation, limitée à 6 participants, nécessite une implication personnelle dans le respect et la confidentialité des échanges du groupe.

Méthode d'acquisition :

80% de pratique et 20 % de théorie, fiches mémoire, fiches d'évaluation individuelles. Références bibliographiques pour approfondir ses connaissances.

Déjeuner à charge du participant. Le tarif inclus le café et les collations lors des pauses.

Dates : Vendredi 5 octobre 2012
Lundi 10 décembre 2012
Lundi 4 février 2013
Lundi 3 juin 2013

Lieu : Ohitika Sophrologie
5 rue Buzot 27000 Evreux

Tarif : 580 euros

Formation intra entreprise sur devis

Intervenants :

Dominique Baret, Sophrologue et formatrice. Elle utilise les outils de la sophrologie dans ses interventions pour faire évoluer les comportements et les attitudes face au stress. Dominique Baret a travaillé 20 ans en tant que responsable formation au sein de deux organismes spécialisés en communication et développement personnel.

Christine Rousseau, Sophrologue spécialisée en communication appliquée et développement personnel. Elle apporte son expertise en techniques de relaxation pour accompagner les personnes vers un mieux être et les former à la gestion de situations stressantes. Christine Rousseau a travaillé 18 ans à la direction d'une entreprise de communication.

Atelier de formation Inter Entreprise

« Travailler sa concentration et sa mémoire »

Programme sur une journée

9h00 accueil des participants

Présentation de la journée et tour de table

Comment fonctionne la mémoire ?

Le processus de mémorisation (réception, stockage et restitution des informations).

Problèmes de mémoire : les différentes causes et comment y remédier.

Auto diagnostic de mémoire.

Développer ses facultés de concentration et d'attention

Réunir les conditions optimales : organisation, Influence, motivation.

Séance de sophrologie pour s'entraîner à un recentrage.

Exercices pour activer la mémoire

Accéder au calme intérieur, séance de relaxation. Travailler sur la mémoire récente.

Mettre en place sa stratégie pour développer et muscler sa mémoire

Rappel des règles de vie incontournables pour entretenir ses neurones.

Les techniques d'exercices gym-cerveau

Séance de sophrologie stimulant la mémoire à travers les sensations.

Conclusion

Retour des participants, bilan des astuces à retenir et évaluation de l'atelier.

Fin de formation : 17h

Objectifs :

Se préparer physiquement et mentalement à mobiliser son attention.

Choisir les « trucs et astuces » à disposition pour entretenir et améliorer ses capacités de mémorisation.

Public :

Toute personne souhaitant améliorer le fonctionnement de sa mémoire.

Cette formation, limitée à 6 participants, nécessite une implication personnelle dans le respect et la confidentialité des échanges du groupe.

Méthode d'acquisition :

80% de pratique et 20 % de théorie, fiche mémoire, tests et références bibliographiques pour approfondir ses connaissances.

Déjeuner à charge du participant. Le tarif inclus le café et les collations lors des pauses.

Dates : *Vendredi 12 octobre 2012*

Lundi 26 novembre 2012

Vendredi 22 février 2013

Lundi 24 juin 2013

Lieu : *Ohitika Sophrologie
5 rue Buzot 27000 Evreux*

Tarif : 580 euros

Formation intra entreprise sur devis

Intervenants :

Dominique Baret, Sophrologue et formatrice. Elle utilise les outils de la sophrologie dans ses interventions pour faire évoluer les comportements et les attitudes face au stress. Dominique Baret a travaillé 20 ans en tant que responsable formation au sein de deux organismes spécialisés en communication et développement personnel.

Christine Rousseau, Sophrologue spécialisée en communication appliquée et développement personnel. Elle apporte son expertise en techniques de relaxation pour accompagner les personnes vers un mieux être et les former à la gestion de situations stressantes. Christine Rousseau a travaillé 18 ans à la direction d'une entreprise de communication.

Atelier de formation Inter Entreprise

« Stimuler sa créativité »

Programme sur une journée

9h00 accueil des participants

Présentation de la journée et tour de table

La dynamique créative à votre portée

Portrait de la créativité.

A quoi sert la créativité ?

Démonstration et exercices.

Décoder le processus créatif

Poser le diagnostic : perception, analyse.

Stimuler l'imagination, produire des idées nouvelles.

Séance de sophrologie pour penser autrement.

Réveiller le potentiel créatif de chacun

Créer un état de confort pour exercer sa compétence intuitive : séance de relaxation

Développer une attitude mentale positive pour cultiver sa créativité : tests de ses capacités de pensées positives, de curiosité, de flexibilité.

Conjuguer les pratiques de la sophrologie avec des techniques de créativité (1h30)

Séance de sophro-créativité/bi-association :

Croisement d'images avec un problème à Résoudre.

Séance de sophro-créativité/analogie : voir comment le problème posé aurait pu être solutionné dans un autre contexte.

Conclusion

Retour des participants, questions/réponses

Fin de formation : 17h

Objectifs :

Acquérir des méthodes pour favoriser la connexion des 2 hémisphères cérébraux.

Prendre confiance dans ses ressources créatives.

Public :

Toute personne souhaitant renforcer sa créativité.

Cette formation, limitée à 6 participants, nécessite une implication personnelle dans le respect et la confidentialité des échanges du groupe.

Méthode d'acquisition :

80% de pratique et 20 % de théorie, fiches mémoire, questionnaire individuel de comportement créatif et références bibliographiques pour approfondir ses connaissances.

Déjeuner à charge du participant. Le tarif inclus le café et les collations lors des pauses.

Dates : Lundi 15 octobre 2012

Lundi 4 mars 2013

Vendredi 14 juin 2013

Lieu : Ohitika Sophrologie

5 rue Buzot 27000 Evreux

Tarif : 580 euros

Formation intra entreprise sur devis

Nous contacter : 06 72 50 19 01

Intervenants :

Dominique Baret, Sophrologue et formatrice. Elle utilise les outils de la sophrologie dans ses interventions pour faire évoluer les comportements et les attitudes face au stress. Dominique Baret a travaillé 20 ans en tant que responsable formation au sein de deux organismes spécialisés en communication et développement personnel.

Christine Rousseau, Sophrologue spécialisée en communication appliquée et développement personnel. Elle apporte son expertise en techniques de relaxation pour accompagner les personnes vers un mieux être et les former à la gestion de situations stressantes. Christine Rousseau a travaillé 18 ans à la direction d'une entreprise de communication.

Atelier de formation Inter Entreprise

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner accompagné du règlement par chèque ou virement bancaire à :
SOSPHERE – 11 rue Mathurin Rouzic - 78270 BONNIERES
Contact Dominique Baret 06 72 50 19 01 Email sophrosphere@gmail.com

Société : SIRET :

Adresse :

Nom du responsable formation ou de la personne en charge du suivi du dossier :

Fonction :

Tél : Email :

Participants au stage

1.Nom : Fonction :

Tel : Email :

2.Nom : Fonction :

Tel : Email :

3.Nom : Fonction :

Tel : Email :

Une convocation sera adressée par mail 10 jours avant la date du stage

Adresse de facturation de la Société :

Contact : Tel : Email :

Une facture tenant lieu de convention de formation simplifiée vous sera adressée dès réception de votre règlement.

Intitulé du stage :

Date :

Tarif : 580€, par participant (hors frais de déjeuner). Nombre de participants : TOTAL :

Nos prix sont nets, la société étant exonérée de TVA pour ses actions de formation professionnelle continue (article 293 B du CGI)

Formation prise en charge par votre OPCA

Coordonnées de l'OPCA :

Contact en charge du dossier de votre entreprise :

Tel : Email :

Nb : l'inscription ne sera validée qu'après réception de la demande de prise en charge confirmée par l'OPCA

CGV

PARTICIPATION : les formations se déroulent dans les locaux d'**Ohitika Sophrologie 5 rue Buzot – 27000 EVREUX**. Une convocation sera adressée au participant et au responsable de formation par mail 10 jours avant la date du stage.

Pour des raisons pédagogiques le nombre de participants est limité à 6 personnes.

PRIX ET FACTURATION : les tarifs sont nets, la société SOSPHERE étant exonérée de TVA pour ses prestations de formation. Nos factures, tenant lieu de convention de formation simplifiée, sont émises au plus tard à l'issue de la prestation. Le montant comprend la participation au stage, le dossier de formation, le café d'accueil et les collations lors des pauses. Les frais de restauration du déjeuner ne sont pas compris dans nos tarifs.

ANNULATION OU REPORT : en cas de désistement de la part d'un participant les frais seront remboursés jusqu'à 10 jours avant le début d'une session. Au-delà les frais de participation resteront dus en totalité. Toute annulation ou changement doit nous parvenir par courrier ou par mail. C'est la date de réception de l'annulation écrite qui fait foi. Si SOSPHERE se voit contraint d'annuler un stage pour des raisons de force majeure, nous nous engageons à proposer une nouvelle prestation dans les meilleurs délais.

CONDITIONS DE REGLEMENT

Nos formations sont à régler lors de l'inscription par chèque à l'ordre de **SOSPHERE** ou par virement sur le compte : La Banque Postale Centre Financier La Source FR62 2004 1010 1239 4746 1J03 360.

J'ai pris en compte toutes les conditions de participation inscrites sur ce bulletin.

Date :

Signature et cachet de l'entreprise.