

Nogent-sur-Marne, le 4 décembre 2015

BNP PARIBAS

Madame Farah Ikouna-Casarini
Conseiller de clientèle
Agence de Nogent Baltard
14 grande rue Charles de Gaulle
94130 Nogent sur Marne

Madame,

Pour faire suite à votre demande pour des séances de sophrologie dans notre Centre de Nogent, nous vous proposons les 2 formules qui suivent à l'intention des membres du personnel.

**1/ La première concerne uniquement des séances de sophrologie,
2/ La seconde concerne une alternance de séances de sophrologie et de gestion du stress par la méthode des neurosciences.**

Proposition 1 : "Gestion du stress" par la sophrologie

Contenu des séances :

Les séances de sophrologie en matière de gestion du stress s'articuleraient sur 12 modules avec des apports théoriques sur les phénomènes du stress :

1. Les comportements face au stress,
2. l'impact du stress sur notre organisme,
3. comment l'anticiper,

Et des entraînements sophrologiques qui embrassent un ensemble d'exercices, de respiration, de visualisation, de méditation, de concentration, de mouvements corporels, sources d'adaptation, de prise de recul et de sérénité, tout en respectant un temps de partages sur les perceptions et les ressentis de chacun.

Objectifs escomptés :

Ces moments de récupération visent la réduction des conflits entre les salariés, et participent à l'amélioration du climat général. Leurs effets pourront être entre autre :

- donner des outils pour prévenir le stress,
- améliorer le moral,
- renforcer l'esprit d'équipe,
- améliorer la capacité d'adaptation,
- réguler son énergie, cultiver sa motivation,
- favoriser la concentration,
- comprendre et gérer son émotivité.

Support pédagogique :

Pour favoriser l'apprentissage des exercices simples, et s'entraîner de façon autonome chez soi, les stagiaires auront la liberté d'enregistrer les séances. L'entraînement fréquent permet d'atteindre plus facilement son objectif et favorise l'évolution vers un mieux-être.

Proposition 2 :

1/ Objectif global : Sensibiliser les collaborateurs à la gestion du stress et à une meilleure connaissance d'eux-mêmes par la méthode des neurosciences,

2/ Objectif pédagogique (Voir fiche de formation en annexe) :

Cette formation vise à acquérir les fondements de la pratique en Gestion du Stress :

- Mieux gérer son stress et ses émotions
- Prendre du recul,
- Trouver des solutions dans des situations personnelles ou professionnelles vécues comme difficiles,
- Comprendre son stress et son émotivité,
- Gérer son émotions : avoir confiance en soi, utiliser son intuition, sa créativité, se libérer des tensions psychiques et physiques,
- Construire son plan d'actions individuel de bien-être.

3/ Structure de la formation et connaissances à acquérir :

La formation se déroulera en soirée et comportera les modules suivants :

1. Le fonctionnement du cerveau face au stress,
2. Les différents types de stress et reconnaître les émotions associées,
3. Les attitudes pour les apaiser.

4/ Personnes concernées :

Le programme de formation "Gestion du Stress" s'adresse à l'ensemble des salariés qui seront volontaires pour se former.

5/ Durée, dates et rythme :

- Début des ateliers : décembre 2015 ou janvier 2016.
- Temps de chaque atelier : 1 H ou 1H30 à partir de 19 h,
- Nombre d'ateliers possible : 12 ateliers,
 - o Tous les mardis, ou tous les jeudis tous à la convenance des salariés,
 - o Durée totale : 12 semaines.

6/ Tarification :

420,00 € TTC par participant pour un cycle de 12 semaines, soit 35,00 € la séance d'une heure par personne et par semaine, pour un groupe de 5 à 12 participants.

Si vous envisagez une participation de votre CE, nous vous proposons un forfait d'1 année pour 3 600 €HT, quel que soit le nombre de participants. Dans ce cas le programme suit une progression dans la pratique de la sophrologie sur toute l'année.

7/ Lieu :

Le lieu sera au Centre de Mieux-Etre de Nogent spécialisé dans la gestion du stress et la qualité de vie au travail.

Si cette proposition trouve votre agrément, je vous prie de bien vouloir nous en retourner un exemplaire en apposant votre signature précédée de la mention « lu et approuvé ».
Nous vous prions d'agrèer, Madame, l'expression de nos plus cordiales salutations.

Fait le, 4 décembre 2015

Sté SophroKhepri
Evelyne REVELLAT
Signature et cachet

BNP PARIBAS
Agence de Nogent sur Marne
Signature et cachet