***Un travail de groupe, une approche personnalisée !***

***Un espace indépendant et confidentiel***

****

**Public concerné :**

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

* **Stress :** Vous vous sentez débordé(e), vous ne savez plus gérer vos priorités
* **Fatigue :** qu’elle soit physique et ou psychologique, vous avez des symptômes que vous n’arrivez pas à contrôler
* **Baisse d'énergie :** 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 quelle votre valeur professionnelle, vous culpabilisez…sur tout
* **Isolement :** vous vous sentez seul(e), vous ne savez plus comment vous comporter dans votre milieu professionnel
* **Conflit :** vous ne savez plus comment gérer certaines relations, vous ne contrôlez plus vos émotions…

**Objectifs :**

**Analyser ses problématiques :**

Elles sont souvent complexes et multiples, liées à soi et à l’environnement. Le groupe permet de rompre l’isolement et de bénéficier d’un effet miroir, il aide à prendre du recul, à faire la part des choses. Vous pourrez ainsi mettre des mots pour vous libérer de vos émotions.

**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

**Descriptif : …Après**

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

12 participants maximum

Revellat, sophrologue

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

**Tarif :** 890 euros TTC.

*En cas d’impossibilité sur l’une de ces dates, un RDV individuel peut être proposé selon les disponibilités*

**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 (voir onglets "Méthodes" [www.sophrokhepri.fr](http://www.sophrokhepri.fr))

**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.

et suit une progression tout au long des semaines en tenant compte de l'évolution du groupe :

**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, les projets, la dynamique professionnelle et personnelle.



**Evelyne REVELLAT**

**Sophrologue-Relaxologue**

* Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel. A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
* Sophrologue praticienne de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
* Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.
* Inscription [www.sophrokhepri.fr/inscription/maletre](http://www.sophrokhepri.fr/inscription/maletre)

**Accompagnement Adultes - Adolescents - Entreprises**

Orientation humaniste, Carl R. Rogers

* **Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :**

- mal-être, rupture professionnelle, personnelle

- Souffrance au travail

* **Animation de formation** :

**-** confiance en soi, gestion des émotions...

- Développement Personnel

* **Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises**
* **Animation de sessions de formation**