

### **Notre vocation :**

#### **Conseil en stratégie sociale, management du changement et communication**

Nous avons développé une démarche s'inscrivant dans la stratégie sociale des entreprises. Notre accompagnement favorise les interactions positives entre des équipes et les membres de la Direction pour vivre **les transformations des organisations** autrement que dans le rapport de force, la crainte et le stress (notamment dans des contextes de restructurations, mutations économiques, fusions-acquisitions).

Nous accompagnons les entreprises sur les thèmes de la qualité de vie au travail, de la prévention de l'absentéisme et des risques psychosociaux.

Nous intervenons avec le souci constant de répondre au plus près des attentes de nos interlocuteurs quel que soit les demandes:

Diagnostics,

Dispositifs de prévention et de médiation,

Construction et pilotage des plans d'accompagnement du changement.

Analyse des impacts humains et organisationnels des projets de changement.

Concrètement, nous aidons les entreprises à construire un management de la santé, en l'intégrant aux projets et aux enjeux de l'entreprise par un accompagnement spécifique auprès :

- **des équipes de direction** pour accompagner leur dynamique humaine ;
- **des équipes des Ressources Humaines**, pour proposer des actions de prévention et de communication, leviers d'un bon climat social ;
- **des managers** pour les orienter vers une posture managériale leur permettent de prévenir les risques psychosociaux au sein des équipes ;
- **des collaborateurs** pour les aider à mieux se connaître en situation de stress (gestion de conflit, capacité de récupération, vigilance, aptitudes relationnelles).

### **Avec le souci permanent de :**

- Faire travailler les équipes en présence en harmonie,
- Articuler la qualité de vie au travail et la politique de l'entreprise,
- Aider les collaborateurs à gérer le stress lié à des contraintes environnementales et économiques,
- Valoriser la culture de l'entreprise en ayant un état d'esprit différent,
- Travailler sur les complémentarités des compétences de chacun.

### **Notre méthodologie :**

Elle porte sur une analyse de la situation avec l'équipe de direction et avec les ressources concernées. Cette analyse peut se faire, en fonction des besoins, sur la base d'un à plusieurs entretiens menés en présentiels ou à distance voire des sessions d'expression collective. L'objectif étant d'arriver à cerner conjointement les meilleures actions à mener au vu des situations.

Elle donne suite à un compte rendu qui met en valeur le contexte, la demande exprimée par les différents interlocuteurs et nos modalités d'intervention.

Nous avons toujours à cœur d'être au plus proche des attentes de nos interlocuteurs. Nous proposons de manière systématique un test grandeur nature qui permet de rendre compte concrètement de notre savoir-faire et des outils préconisés.

Nous intervenons de manière ponctuelle ou avec une continuité d'actions qui permettent d'instiller au fil des mois des "prises de recul", des moments de ressourcement et de réflexion autour de la vie au travail.

***Un travail de groupe, une approche personnalisée ! Un espace indépendant et confidentiel***

**Nos outils :**

**Nous utilisons ou concevons des outils qui répondent à nos modes d'interventions**

**Ingénierie et animation de formations :** formation à la gestion des émotions, confiance en soi, comment être mieux au travail, formation managériale, préparations à la retraite...

**Formation en inter ou en intra avec une ingénierie personnalisée en fonction des besoins exprimés :**

**Soutien psychologique :** entretien individuel ou session collective pour mieux vivre des événements difficiles

**Echanges de pratiques :** échanger autour de son métier, de ses pratiques professionnelles pour donner du sens, s'enrichir grâce à l'effet miroir, la possibilité de donner et recevoir.

Groupes d'expression : favoriser la prise de parole, créer des moments d'expression pour rompre l'isolement, les rumeurs, les incompréhensions

**Evènement, séminaire autour d'une question d'entreprise :** forum ouvert

**Coaching**

**Test de personnalité**

**Nos conférences :**

Toutes nos conférences sont animées par des professionnels experts en leur domaine. Elles portent sur des thèmes en lien avec le bien-être, le ressourcement, la réflexion personnelle autour de sa dynamique personnelle et ou professionnelle.

Nous favorisons des conférences interactives où les participants peuvent expérimenter quelques exercices, exprimer leurs ressentis et poser les questions pour aller plus loin dans le prolongement du thème évoqué.

**Thèmes de conférence :**

Nous intervenons de façon spécifique sur la qualité de vie personnelle et au travail, notamment sur le management et le stress "Comment motiver son équipe sans stress ?"

Et aussi : Comment mieux gérer son stress, le sommeil, le lâcher prise, la pensée positive, le burn out, la sophrologie, la communication non violente, la relation parents-enfants, les huiles essentielles, dynamique personnelle (reconstruction de soi, remettre du sens dans sa vie...).

**Les intervenantes :**



**Patricia PERIOVIZZA**  
Psychologue du travail

- Un passé en entreprises sur des fonctions de Responsable Recrutement et Formation, Consultante en Ressources Humaines,
- DESS Psychologie du travail Paris V 1984,
- Une expertise dans l'accompagnement des personnes en souffrance professionnelle et personnelle,
- Une appétence prononcée pour l'animation de groupes, une pédagogie active et interactive qui invitent les stagiaires à devenir acteurs de leur vie.
- [www.psycho-ressources.com/patricia-periovizza.html](http://www.psycho-ressources.com/patricia-periovizza.html)



**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 (diplôme RNCP),
- Formée en neurosciences par l'ANC,
- 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.
- [www.sophrokhepri.fr](http://www.sophrokhepri.fr)

***Un travail de groupe, une approche personnalisée ! Un espace indépendant et confidentiel***

## THEME DU STAGE

**Gestion du stress  
et confiance en soi**

## Objectifs

- ✓ 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

## Méthodes

- ✓ 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,
- ✓ EFT
- ✓ Gestion des modes mentaux.

## Intervenantes

Spécialistes du stress

## Contenu

- ✓ **Apports théoriques sur le stress :**  
**Comprendre son stress, ses réactions, ses émotions avec l'approche des neurosciences :**
  - Nos modes de fonctionnement face au stress,
  - Les différents types de stress et les émotions associées,
  - les facteurs de stress : comment anticiper (identifier les facteurs externes et notre capacité interne à y faire face),
- ✓ Mettre des mots pour se libérer de ses émotions et identifier son stress
- ✓ Développer les attitudes pour s'apaiser en restant serein et rationnel grâce aux modes mentaux :
  - Développer sa curiosité,
  - Elargir son point de vue avec des exercices cognitifs, nuancer son jugement, faciliter sa communication,
  - Trouver des solutions innovantes en sollicitant son intelligence adaptative : mettre en cohérence moyens et exigences pour réussir une activité spécifique,
  - Affirmer son point de vue sans agressivité tout en respectant l'opinion des autres par des exercices comportementaux.
- ✓ Temps de partages sur les perceptions et les ressentis de chacun pour bénéficier de l'effet miroir du groupe et prendre du recul.
- ✓ Construire son plan d'actions individuel pour ancrer durablement le bien-être dans sa vie personnelle et professionnelle.

## Conditions

**Durée:** 2 jours (14 heures de 9h30 à 17h30)  
**Dates :** Stage 1 : 22 et 23-05 / Stage 2 : 12 et 13-06  
**Tarif :** 140 € / jour TTC (280 € TTC les 2 jours hors repas)  
**Inscription :** <http://www.sophrokhepri.fr/>

*Un travail de groupe, une approche personnalisée ! Un espace indépendant et confidentiel*