



## Mal-être au travail "Où sont mes ressources cachées ?"

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

### Public concerné :

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 épuisé, 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 vous mettez en colère facilement, vous ne contrôlez plus vos émotions...

AVANT...



### 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 :

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

12 participants maximum

Co-animation par Patricia Periovizza, psychologue du travail et Evelyne Revellat, sophrologue

**Lieu d'animation** : Paris 10<sup>ème</sup> Centre Sésame, 39 Bd Magenta

**Tarif** : 890 euros TTC.

...Après



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



## Mal-être au travail "Où sont mes ressources cachées ?"

### 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.



**Patricia PERIOVIZZA**  
Psychologue du travail



**Evelyne REVELLAT**  
Sophrologue-Relaxologue

- 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)
- 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**

SARL KHEPRI DEVELOPPEMENT au capital de 10 000 €

129 Bd Pasteur - 94360 BRY SUR MARNE - Tél. : + 33 (0)1 47 06 32 54 - Fax : + 33 (0)9 57 74 32 54

RCS Créteil 429 259 567 00015 – APE 741 G – N° TVA FR 20429259567 – N° Formateur 11 94 07867 94



## **Mal-être au travail "Où sont mes ressources cachées ?"**

- **Animation de sessions de formation**