



Mal-être au travail

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

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 Evelynne Revellat, sophrologue

Lieu d'animation : Paris 10^{ème} Centre Sésame, 39 Bd Magenta

Tarif : 890 euros TTC

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
- **Épuisement** : 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...

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

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)

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.psychos-ressources.com/patricia-periovizza.html
- Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel. A été

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**

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 [:http://www.sophrokhepri.fr/inscription/maletre](http://www.sophrokhepri.fr/inscription/maletre)