



Comment aller mieux 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 :

- **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 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 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...

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^{ème} 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



La retraite : Je m'y prépare ou " Vivre Mieux sa Retraite!"

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

Public concerné :

**Toutes les personnes qui appréhendent cette nouvelle étape de vie
appelée "Retraite" :**

- qui partent prochainement en retraite et qui souhaitent se préparer sur le plan émotionnel,
- sont déjà retraitées et qui deviennent anxieuses après une période d'euphorie initiale,
- les entrepreneurs qui ont du mal à "lâcher leur bébé Entreprise",
- ont tout axé sur leur vie professionnelle,
- qui souhaitent profiter de la rupture avec le monde professionnelle pour se réinterroger sur leur priorité de vie,
- qui veulent profiter de leur retraite pour...prendre de nouvelles activités.



Objectifs :

Préparer la transition entre la fin de l'emploi et le début de la retraite :



Beaucoup de personnes tombent malades juste au moment de la retraite...L'anticipation doit être à la fois psychologique et physique, d'où l'importance de pouvoir s'exprimer sur le sujet et travailler sur son corps et ses ressources. Se libérer des tensions psychiques et physiques.

Travailler sur les changements de rythme, d'emploi du temps :

Oser affronter cette grande page blanche qui s'offre à nous, du temps pour qui, pour quoi... Se reconnecter à son intuition, ses valeurs existentielles.

S'interroger sur son image, sa nouvelle posture sociale :

Il peut y avoir un sentiment de honte à être retraité, en dehors de "la vie active"... à méditer. Se recentrer sur soi, se libérer de ses émotions négatives.

Trouver ses nouvelles priorités :

Se sentir vivre à travers de nouveaux projets, activités. Acquérir une nouvelle énergie.

Réfléchir à son nouveau réseau social :

Retraite ne doit pas vouloir dire isolement, retrait relationnel, bien au contraire. Comment le choisir, comment le bâtir... même quand on est timide et qu'on ne l'a jamais fait. Déverrouiller ses blocages.

Dates :

[Voir le site d'inscription](#)

Descriptif :

8 séances collectives d'une demi-journée le vendredi de 9 h 30 à 12 h 30

12 participants maximum

Co animation avec une psychologue du travail et une sophrologue

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

Tarif : 1220 euros TTC (Paiement en 3 fois sans frais possible)

Remise adaptée pour particuliers n'ayant pas de subventions, nous consulter.

A noter :

- **Prise en charge dans le cadre du DIF (Droit Individuel à la Formation) [Voir site officiel du DIF](#)**
- *En cas d'impossibilité sur l'une des dates, un RDV individuel peut être proposé selon les disponibilités.*
- *Des stages intra ou multi entreprises/C.E. sont possibles, nous contacter.*



La retraite : Je m'y prépare ou " Vivre Mieux sa Retraite!"

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" sur 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, projets, dynamique 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
- 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.
- [Descriptif stage](#) [Inscription](#)

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**

SARL KHEPRI DEVELOPPEMENT au capital de 10 000 €

129 Bd Pasteur - 94360 BRY SUR MARNE - Tél. :+ 33 (0)01 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

KHEPRI®



Développement & Santé sociale

Evelyne Revellat - Sophrologue

La Sophrologie pour une communication humanisant les relations en entreprise

TEMOIGNAGE de la Société BETEN

La sophrologie appliquée à l'entreprise ? Lorsqu'Evelyne REVELLAT nous a présenté son projet, j'avoue avoir réagi à priori avec scepticisme. En effet, la seule expérience que j'avais eue à titre personnel avait été plutôt décevante, et je n'étais pas allée au-delà de 2 séances avec la praticienne de l'époque. Mais l'approche très professionnelle de Mme REVELLAT, son expérience du monde de l'entreprise, et le succès ces dernières années de la sophrologie d'une manière générale ont piqué ma curiosité, et m'ont poussé à présenter cette opportunité au directeur de l'entreprise. Ce dernier accepta de jouer le jeu afin de proposer à toute l'équipe une approche originale et participative dans la définition de notre nouvelle stratégie annuelle. Grand bien nous en a pris, alors que nous n'imaginions pas une seconde tous les ouragans que nous allions devoir affronter les mois qui suivirent !



En réalité, cet accompagnement pris place durant un moment crucial de l'évolution de notre PME familiale. Il permit une gestion du stress exceptionnelle, alors que nous devions accepter et opérer une réorientation rapide et majeure de certains projets dans la société. Les techniques utilisées nous aidèrent à lever des doutes, des angoisses, à favoriser le dialogue et l'implication de chacun dans ce tournant important. Il n'y a pas eu de « laissé pour compte ». Et ce travail favorisa l'émergence d'une nouvelle dynamique. Il permit également de repositionner la confiance, et le dialogue entre les personnes, à tous les niveaux de la hiérarchie d'ailleurs oubliée le temps de ces séances. Toutes les bonnes idées sont à prendre, d'autant plus en temps de crise ! Au fil des séances, nous avons pu créer ensemble la nouvelle voie de l'entreprise, et permettre à chacun d'y trouver sa place : comprendre la valeur et le sens de chaque contribution dans nos qualités et forces respectives.

La sophrologie telle qu'elle fut appliquée a indéniablement renforcé la cohésion du groupe, la notion d'échange sans jugement, tout en permettant à chacun de se reconnecter et de se renforcer dans son moi profond. Cette pratique m'a personnellement aidé à retrouver équilibre et sérénité, à reconnaître cet état distinct de celui du stress qui souvent m'emporte et me ronge, pour réaliser que je pouvais en toute conscience arriver à retrouver la stabilité désirée dans un moment de grandes turbulences.

Cette méthode ne résout certes pas les soucis et tous les problèmes, mais elle permet d'acquérir une forme de distanciation par rapport à la difficulté ; elle offre le recul nécessaire pour apporter un éclairage nouveau sur un blocage, et appelle une énergie différente qui arrive souvent en nous avec déjà un début de solution au problème rencontré. J'ai personnellement ressenti après chaque séance, puis de manière durable, une plus grande ouverture, une autre forme de disponibilité intellectuelle et de clarté décisionnelle.

Evelyne REVELLAT fit certes preuve d'une grande capacité d'adaptation car il y eut de nombreuses modifications dans le projet et planning de départ, ainsi que dans la disponibilité d'une petite équipe travaillant à l'international. Mais elle intégra beaucoup de sagesse et de philosophie dans son approche, et au final la société pu tout de même bénéficier d'un travail concret pour des résultats tangibles au niveau du bien-être de l'équipe, de la communication interne, des objectifs à atteindre et des rôles de chacun dans la nouvelle stratégie ainsi définie. Merci de cet accompagnement lumineux lors d'un tournant décisif dans nos activités qui aurait

sans doute été bien plus douloureux à réaliser sans les bénéfices de la sophrologie appliquée à l'entreprise.



Responsable BETEN France

Programme général : Renforcer le désir et le plaisir de travailler ensemble en éliminant les tensions psychiques et physiques.

- Séance 1 : SDB / Créer de la disponibilité dans l'esprit des participants, faire connaissance,
- Séance 2 : SDBV / Comment entrer en soi, trouver le calme, se concentrer,
- Séance 3 : SDBV / Respiration et sensation de liberté, détente et concentration sur soi,
- Séance 4 : SAP / Enracinement et projection future pour passer à l'action,
- Séance 5 : SPI / Visualiser des moments positifs; Entretenir les émotions positives,
- Séance 6 : SPI / Renforcement du positif, enthousiasme, sourire intérieur,
- Séance 7 : SAV / Sentir l'énergie, apprécier les messages du corps, conscience de l'universalité,
- Séance 8 : SCPSC / Connaissance et acceptation de soi et connaissance de l'autre,
- Séance 9 : SA-SC / Concentration Plaisir et efficacité,
- Séance 10 : SPV / Partage des valeurs communes, mise en synergie des participants,
- Séance 11 : SPC / Conscience de ses capacités, autonomie, interdépendance, synergie,
- Séance 12 : TRSD / Rencontre, groupéité, Alliance, faire sentir le flux énergétique dans le groupe,
- Séance 13 : TSL / Favoriser la créativité et le lien entre les participants, l'échange,
- Séance 14 : SPF / Créativité, Visualiser l'atteinte des objectifs.

Portée pédagogique générale :

- Renforcer les liens,
- Se connaître soi-même pour mieux connaître l'autre, découverte des affinités,
- Rapprochement des expériences par l'universalité de certains vécus,
- Mise en lumière des capacités de chacun,
- Prise de conscience de son champ d'intervention,
- Cultiver la confiance et la sérénité,
- Travailler en conciliant plaisir et efficacité
- Susciter la créativité et sentiment positif.