

I - La demande :

- Sensibiliser les collaborateurs à la gestion du stress et à une meilleure connaissance d'eux-mêmes avec les méthodes abordées lors de notre conférence ;

II - Proposition : "Gestion du stress" pour les collaborateurs

Contenu des séances :

Compte tenu des informations que vous nous avez transmises, les séances de sensibilisation en matière de gestion du stress s'articuleraient sur 12 modules avec des apports théoriques sur les phénomènes du stress :

- nos modes de fonctionnement face au stress,
- les différents types de stress et les émotions associées,
- les attitudes pour les apaiser,
- l'impact du stress sur notre organisme,
- les facteurs de stress : comment anticiper,

Et des 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, tout en respectant un temps de partages sur les perceptions et les ressentis de chacun.

Objectifs escomptés :

Ces moments de récupération visent la réduction des conflits entre les salariés, et participent à l'amélioration du climat général. Leurs effets pourront être entre autre :

- donner des outils pour prévenir le stress,
- améliorer le moral des salariés,
- renforcer l'esprit d'équipe,
- améliorer la capacité d'adaptation,
- réguler son énergie, cultiver sa motivation,
- favoriser la concentration,
- comprendre et gérer son émotivité.

Support pédagogique :

Pour favoriser l'apprentissage des exercices simples, et s'entraîner de façon autonome chez soi, les stagiaires auront la liberté d'enregistrer les séances. L'entraînement fréquent permet d'atteindre plus facilement son objectif et favorise l'évolution vers un mieux-être.

Structure du programme :

Cette approche initiatique pourrait fonctionner sur deux cycles de 12 modules indépendants (un cycle le mardi et un cycle le jeudi) ; de sorte qu'en cas d'absence, les collaborateurs puissent rattraper une des séances sur le cycle suivant, à raison d'une intervention de la sophrologue tous les 15 jours.

Fréquence de la venue de la sophrologue : bimensuelle sur 10 mois (de septembre 2014 à avril 2015 hors vacances scolaires)

Horaires de l'intervention : de 12 h à 13 h 50

Nombre de séances par intervention : 2 séances

Durée de chaque séance : 50 minutes (de 12 h à 12 h 50 et de 13 h à 13 h 50). Cette durée nous paraît optimale pour une vraie séance de sophrologie avec apports théoriques.

Nombre de participants par séance : 10 à 12 personnes

Nombre de cycles possibles: 2 (Cycle 1 le mardi et Cycle 2 le jeudi)

Tarification de l'intervention de 1 h 40 = 360,00 € HT, déplacement compris.

Nous conviendrons ensemble d'un calendrier.

Un atelier "découverte" pourra être organisé au mois de mai ou juin 2014.