***Un travail de groupe, une approche personnalisée !***

***Un espace indépendant et confidentiel***

**Public concerné :**

Toute personne en situations de superviser une équipe, souhaitant manager sa santé au travail et celle de ses collaborateurs pour une meilleure qualité de vie.

Pris dans le tourbillon des changements organisationnels et environnementaux, vous vous demandez comment rassurer vos collaborateurs quand vous êtes stressé ? Comment entretenir une communication fluide avec chacun d'entre eux ?

Equipes fatiguées et démobilisées, manque de confiance, relations tendues, manque de dialogue, incompréhension, manque d'autonomie et d'initiative…

**PROGRAMME,** au-travers du modèle issu des neurosciences

* Se connaître soi-même pour mieux comprendre les autres,
* Les techniques pour gérer son propre stress et celui de ses collaborateurs,
* Le fonctionnement "stress, émotions, motivations, pensées, comportements",
* Les phénomènes de la motivation et les clés d'accès pour l'entretenir durablement,
* Comment aider chacun à développer son potentiel ?
* Identifier les styles de personnalité de chacun,
* Manager de façon différenciée des personnalités différentes et les faire cohabiter,
* La confiance en soi et en les autres : les quatre positionnements sociaux.

**OBJECTIFS DU STAGE : Manager la qualité de vie au travail**

**Analyser ses problématiques :**

Elles sont souvent complexes et multiples, liées à soi et à l’environnement. Le groupe permet de rompre ce moment de solitude face à vous-même pour vous mettre en condition et de bénéficier d’un effet miroir. Il aide à prendre du recul sur votre style de management.

**Apprendre à se ressourcer sur le plan physique :**

Acquérir des techniques de respiration, relaxation. Repérer sa zone de confort. Se reconnecter à votre intuition, votre créativité. Vous libérer des tensions psychiques et physiques. Avoir une posture mentale, corporelle cohérente.

**Redécouvrir et réinvestir votre potentiel :** motivations, valeurs, compétences. Apprendre à vous connecter à votre plaisir. Ressentir votre énergie au moment crucial vis-à-vis de votre équipe.

**Apprendre à gérer votre émotionnel :** trouver votre posture, et être dans votre zone de confort pour vous permettre de faire face en toutes circonstances, avec sérénité.

**S’adapter à vos états internes :** les identifier pour aborder la situation avec positivisme. Identifier vos atouts, vos blocages, et changer d'angle de vue.

**Dates :**

[**Voir le site d’inscription**](http://www.sophrokhepri.fr/inscription/comment-aller-mieux-au-travail)

**Descriptif :**

Patricia Periovizza, psychologue du travail,  
Evelyne Revellat, psycho-praticienne et sophrologue

**Lieu d’animation :** Paris 10ème Centre Sésame, 39 Bd Magenta

**A noter :**

* **Prise en charge dans le cadre du DIF** (Droit Individuel à la Formation) [*Voir site officiel du DIF*](http://travail-emploi.gouv.fr/le-droit-individuel-a-la-formation,1071.html)
* En cas d’impossibilité sur l’une des dates, un coaching individuel peut être proposé selon les disponibilités.
* Pour toute demande de stages spécifiques en intra /C.E (fonctionnement d’équipe, traitement conflits, fusion d’entreprises…) nous contacter.

**Déroulement pédagogique :**

Les séminaires sont ponctuées d'échanges sur les problématiques, de partages de solutions envisagées et de temps de pratique de sophrologie, EFT, et (voir onglets "Méthodes" [www.sophrokhepri.fr](http://www.sophrokhepri.fr)).

* accompagnement individuel ou en groupe
* pédagogie centrée sur l'individu
* théorie et synthèses
* jeux de rôle, **simulations**
* **évaluations** des évolutions



**Patricia PERIOVIZZA Evelyne REVELLAT**

**Psychologue du travail 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

**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**