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

***Un espace indépendant et confidentiel***

**Public concerné :**

Toute personne rencontrant des problèmes émotionnels :

* **Emotivité :** qu’elle soit physique et ou psychologique, vous avez des symptômes que vous avez du mal à surmonter, vous ne contrôlez plus vos émotions
* **Blanc mental :** vous vous sentez seul(e) angoissé, vous perdez vos moyens, vous êtes stressés,
* **Peur d'anticipation :** la seule idée d'avoir une présentation ou un examenvous épuise d'avance, vous avez des troubles du sommeil,
* **Manque de confiance :** vous avez perdu confiance en vous, vous ne savez plus si vous avez de la valeur,
* **Vous ne vous sentez pas à votre place :** vous ne savez plus comment gérer la relation ou vous adapter à votre auditoire.

**Situations :**

Examens écrits ou oraux, premier entretien d'embauche ou de stage, audition, casting, concert, compétitions sportives..

**Objectifs du stage :**

**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, 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 votre intuition, votre créativité. Vous libérer des tensions psychiques et physiques. Avoir une posture mentale, corporelle et vocale cohérente.

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

**Apprendre à gérer votre émotionnel :** trouver votre posture, et être dans votre zone de confort pour vous permettre de faire face à la situation, retrouver votre sérénité.

**S’autoriser à être en mouvement :** pour vous 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 :** 12, 13, 14 et 25, 26 Avril 2014

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

**Descriptif :**

5 jours : 3 jours + 2 jours

15 participants maximum

Co-animation par Agnès Grisard, chanteuse et experte en pédagogie,  
Evelyne Revellat, psycho-praticienne et sophrologue

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

**Tarif :** 690 euros TTC. (Possibilité de paiement en 3 fois sans frais), remise à 550€ pour une inscription avant le 17 mars 2014.

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*](http://travail-emploi.gouv.fr/le-droit-individuel-a-la-formation,1071.html)
* En cas d’impossibilité sur l’une des dates, un RDV 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 sur les 5 jours :**

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

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

Il suit une progression tout au long du stage en tenant compte de l'évolution du groupe :

Première rencontre :

* Recueil des problématiques de chacun
* Travail sur les problématiques
* Travail sur le changement, les états et la conduite de changement
* Travail sur votre projet, votre dynamique professionnelle et personnelle.



**Agnès Grisard Evelyne REVELLAT**

**Formatrice Sophrologue**

Passionnée et émerveillée par les potentiels que nous recelons tous. En même temps, mes motivations s’ancrent dans l’accès à l’autonomie, la transmission de savoirs, savoir-faire et savoir-être.

De formation initiale **scientifique**, j’ai poursuivi mon parcours en me formant à **l’assertivité**, la communication non violente, la **pédagogie**, puis à l’**Analyse Neuro-cognitive et Comportementale** (ANC).  
Ma pratique du yoga, du chant polyphonique et du chant soliste complètent ce **tissage des liens corps-esprit**, au service de la croissance de l'être.

http://agnesgrisard.blogspot.fr/

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

Multinationale, PME, TPE, fonction publique, en contexte multiculturel français et anglo-saxon.

* **Accompagnement des équipes :** régulation de fonctionnement, intelligence collective, changement

Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :

- mal-être, rupture professionnelle, personnelle

- Animation de formation

**-** confiance en soi, gestion des émotions

- Développement Personnel

Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises