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

***Un espace indépendant et confidentiel***

**Public concerné :**

**Toute personne ayant des problèmes émotionnels : (Cadres d'entreprise,**

**commerciaux, enseignants, dirigeants, étudiants)**

* **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 :**

Jury d'examen, entretien d'embauche, présentation commerciale, présentation à un Comité de Direction, conférence…

**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 son 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 :** 450 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*](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 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](http://www.sophrokhepri.fr))

**Ce stage est conçu avec :**

* des apports théoriques, des exercices pratiques,
* un travail en sous groupes,

et 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**,
* X années enseignante, compétence en pédagogie et analyse neurocognitive et comportementale, ainsi que la pratique du chant.
* Formée à **l’assertivité** et à la communication non violente,
* [www.psycho-ressources.com/agnesgrisard.html](http://www.psycho-ressources.com/agnesgrisard.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/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**