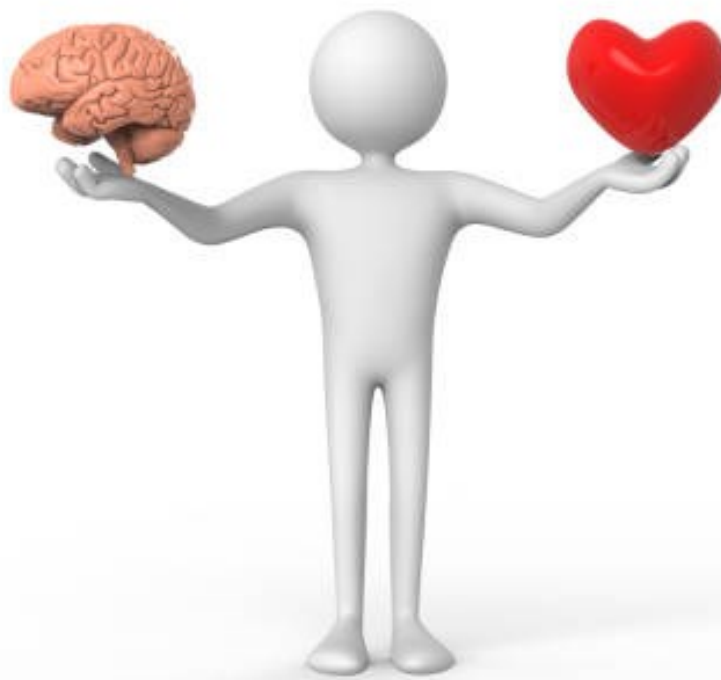


Catalogue formations SOFT SKILLS 2024



Réconcilions Performance & Bien-être!

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre
de la catégorie d'action suivante:
ACTIONS DE FORMATION

Le Mot de sa fondatrice

Ce catalogue c'est **15 solutions-formations Soft Skills**, clés en main, autour de la **relation humaine: intrapersonnelle, interpersonnelle, et d'équipe.**

Mais avant tout, c'est **le sur-mesure** qui est au cœur de l'ADN Ressource FC.

Mon leitmotiv:

« Répondre à vos besoins avec réactivité et agilité dans une logique d'efficacité de résultats »

Et vous êtes satisfaits pour 4,8/5 😊

Avec plus d'une vingtaine d'années dans le Management de proximité et le commercial, j'en tire une notion fondamentale:

« Au cœur de nos organisations le facteur clé, c'est le facteur humain".

De là nait le désir de fonder Ressource Formation Conseil en 2019, axé sur le **développement de l'intelligence émotionnelle et collective.**

Parallèlement, j'étudie la sophrologie (sophrologue certifiée) et accroît ainsi mes qualifications en intelligence émotionnelle.

J'enrichis en outre mes prestations par une veille permanente des connaissances et m'entoure d'une équipe d'experts.

Dans une démarche de qualité continue, Ressource FC est d'abord datadocké en 2020, puis certifié Qualiopi depuis 2021.

C'est dans **un esprit de bienveillance, de partage et d'écoute**, que RESSOURCE FORMATION CONSEIL s'adapte à vos besoins et cible vos formations.

Révétons nos talents!

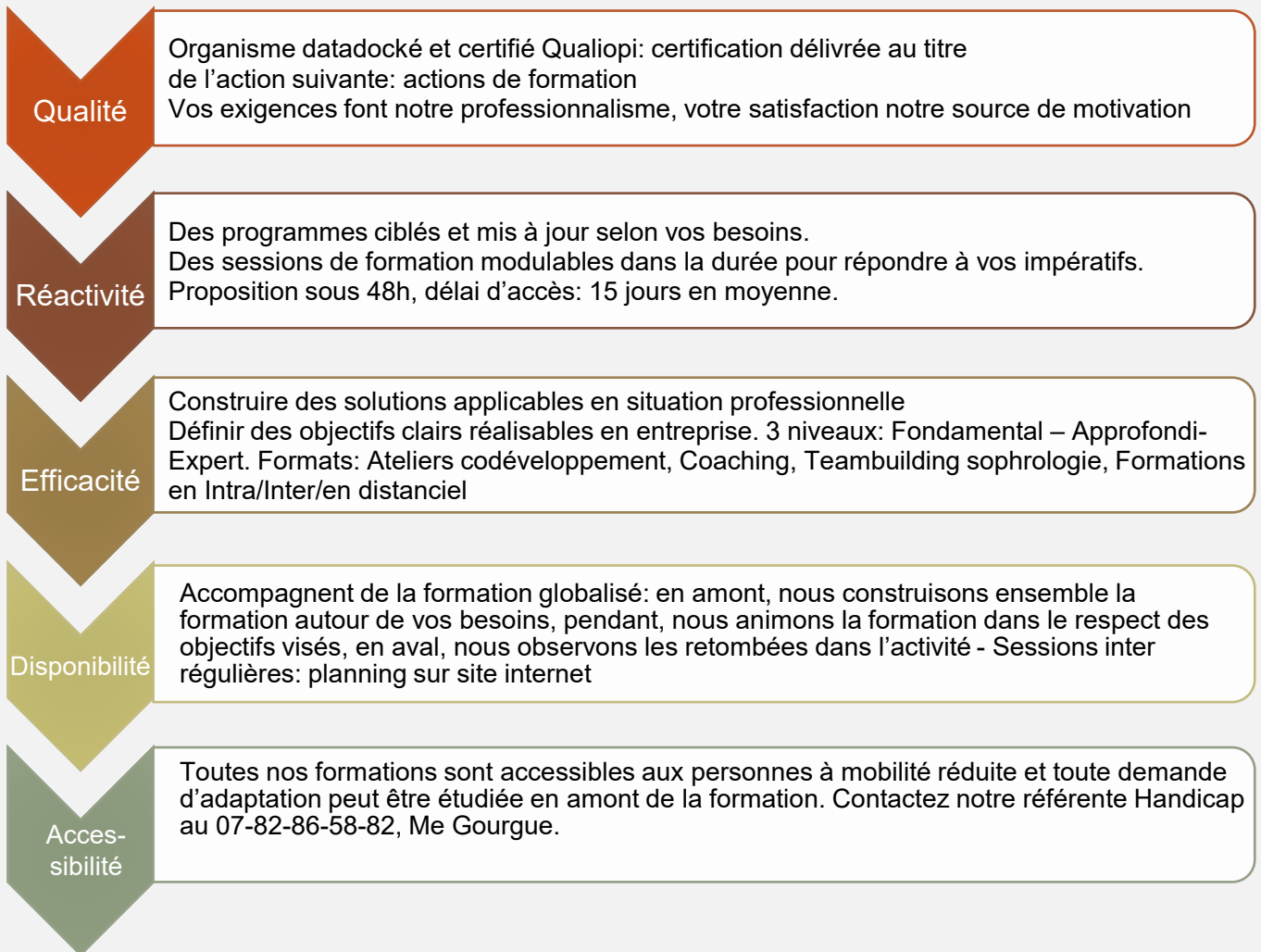
Roxane THOUVENOT-GOURGUE

Fondatrice et Dirigeante



Notre centre Formation à Marseille La Valentine

La Qualité de Vie au Travail ne s'improvise pas!



Je vous présente **Xanore**: il vient de la planète Apathéia dans la galaxie voie Klair.

Sa mission:
Explorer les Humanoïdes pour gagner en synergie émotionnelle et collective!



*Imaginons un moment que nous prenions sa place...
Que découvririons-nous?*

Son programme d'exploration: l'intelligence émotionnelle et collective des humanoïdes



L'humain au cœur de l'engrenage

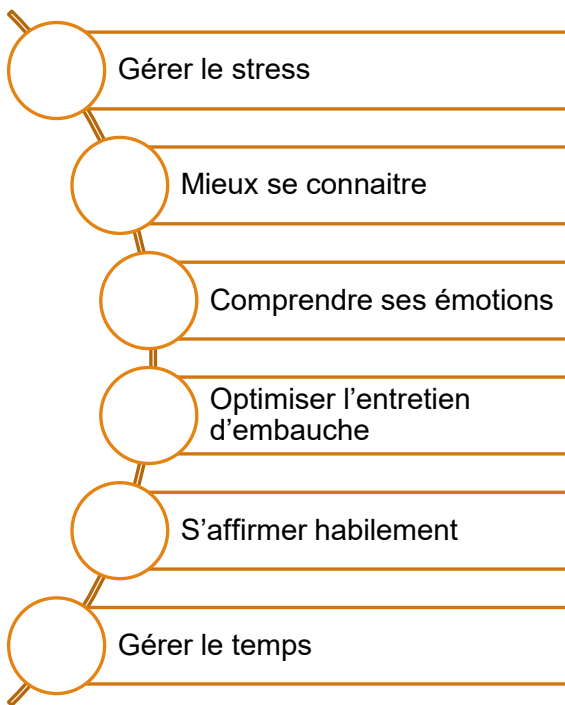
Xanore constate alors que les humanoïdes rencontrent des difficultés dans leur relations intrapersonnelles et inter-personnelles...



Mais, bonne nouvelle! Xanore et son peuple apathéiens excellent dans l'art du bien-être et de la cohésion sociale! Facilitateur, voici ce qu'il propose...

RELATION INTRA-PERSONNELLE:

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

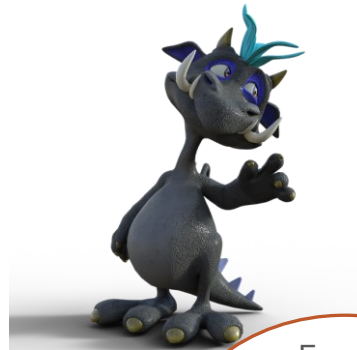


RELATIONS INTERPERSONNELLES

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE COLLECTIVE



Continuons l'aventure en expérimentant les bienfaits des enseignements de la sophrologie, techniques d'activation et de développement de conscience.
Facilitateur, voici ce qu'il propose...



Format disponible en
Team building:
Sophrologie-
Yoga-
Expression corporelle





Une attention particulière tout au long de la session

EN AMONT



CLIENTELE

- Analyse et recueil des besoins, ciblage de la formation: durée-inter/intra-moyens nécessaires-format-nombre de participants

PARTICIPANTS

- Questionnaire de positionnement digital pour évaluer les compétences visées à acquérir

PENDANT



POINTS RÉGULIERS sur les notions abordées et expérimentations

- Chaque séquence est suivie d'un quizz de synthèse pour un point sur les acquis

EVALUATION EN FIN DE FORMATION

- Un questionnaire des acquis
- Un questionnaire de satisfaction des participants

EN AVAL



Attestation de formation

- Pour tous les stagiaires présents, mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action

Certificat de réussite

- pour tous ceux ayant satisfait aux tests de connaissances

Questionnaire de satisfaction à chaud client

- 48h après la formation

Questionnaire de satisfaction à froid client et stagiaires

- +3mois après la formation pour évaluer les compétences transposables au métier

Plus d'impact en expérimentant les notions abordées!

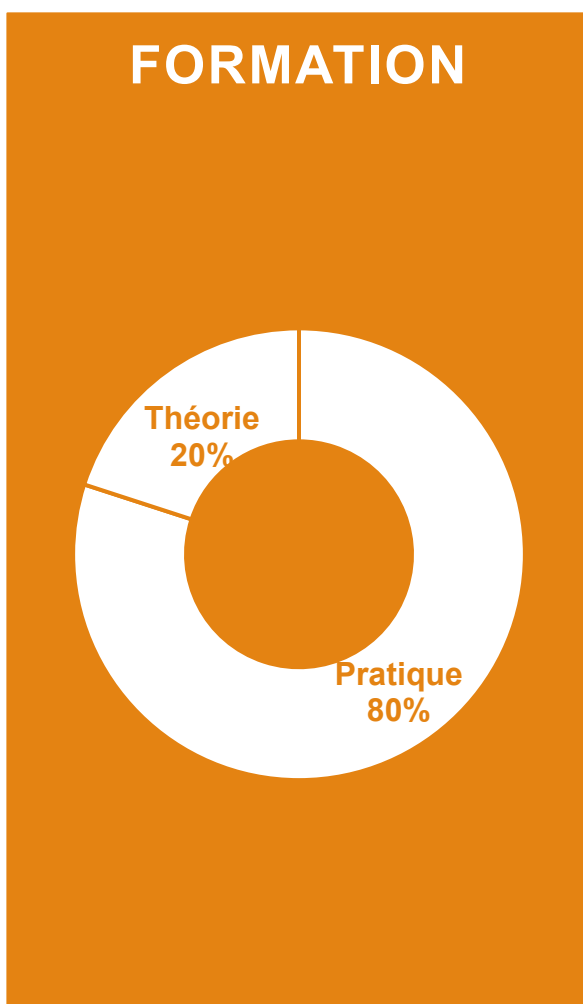
FORMULES



	Formule FLASH		Formule CIBLE		Formule RES-SOURCE
2 Jours	Focus sur le thème L'essentiel	3 Jours	Session approfondie sur le thème	>3 Jours	Session complète soft skills

PRATIQUES, MISES EN SITUATION, ATELIERS, EXERCICES, AUTO-DIAGNOSTIQUES, TEAM BUILDING

FICHES MÉMO POUR L'ESSENTIEL DES NOTIONS CLÉS





La relation intrapersonnelle

Mieux se connaître pour gagner en sérénité, gérer son stress, ses émotions, comprendre ses mécanismes pour mieux s'adapter, optimiser ses décisions, retrouver du sens, se mobiliser ...



Votre contact:

Roxane GOURGUE – 07-82-86-58-81

JOUR 1

- **QU'EST-CE QUE LE STRESS?**
- Définitions, concepts et enjeux.
- les mécanismes du stress et ses impacts sur la santé
- Reconnaître les signaux d'alerte au stress et ses propres stressseurs
- Identifier les différentes sources, le stress au travail: les tensions types et régulations
- **COMMENT ACCUEILLIR ET PREVENIR SON STRESS**
- Apprentissage de techniques de relaxation et ses effets
- Comment utiliser sa respiration pour s'apaiser
- L'ancrage positif
- Le rôle du sommeil et de l'alimentation

JOUR 2

- **MIEUX SE CONNAITRE POUR GERER SON STRESS**
- L'influence des critères de personnalité sur notre stress
- Les messages contraignants qui alimentent notre stress
- Identifier nos émotions principales pour une meilleure conscience de soi
- Décoder nos émotions
- **DEVELOPPER UNE STRATEGIE ANTISTRESS DURABLE AU QUOTIDIEN**
- Les trois dimensions de la confiance en soi pour plus de stabilité émotionnelle
- Reconnaître ses besoins fondamentaux et identifier nos mécanismes de défense
- Savoir gérer ses frustrations sereinement et les transformer en objectifs
- Comment rédiger un plan d'action personnel à court et moyen terme

• Tout.e collaborateur.trice exposé.e au stress et souhaitant savoir mobiliser ses ressources pour y faire face

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo

- Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
- Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
- Présentiel ou mixte

COMMENT ?



- Comprendre les mécanismes du stress et ses effets
- Savoir utiliser des techniques de gestion de stress
- Comprendre et gérer ses émotions
- Développer sa stabilité émotionnelle durablement

LES OBJECTIFS



- Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
- Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



- **2 jours:** 14 heures
- INTER 580€/pers. net de taxe
- INTRA (jusqu'à 10 pers.) *Nous consulter*

TARIFS



GERER LE STRESS

Que vous soyez en entreprise ou à titre individuel, le stress peut encombrer voire envahir votre quotidien!

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

UN APAISEMENT DURABLE POUR UNE MEILLEURE PERFORMANCE



JOUR 1

• **COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT**

- Nos phases de développement et leur incidence sur aujourd'hui
- Nos besoins fondamentaux et la gestion de nos frustrations
- Notre positionnement vis-à-vis de nous-même, des autres et du monde
- La construction de notre personnalité, la part d'inné et d'acquis.

• **2. GERER SES EMOTIONS**

- La mécanique de nos émotions et leurs intensités.
- Identifier nos émotions, et faire la différence avec nos sentiments
- Lire le message caché de nos émotions pour mieux lire en nous-même
- Comment gérer des émotions désagréables ou intempestives.

JOUR 2

• **4. OPTIMISER SON COMPORTEMENT RELATIONNEL**

- Découvrir son profil de personnalité
- Comprendre ses mécanismes défensifs.
- Cultiver sa congruence et développer un charisme naturel
- Adopter un comportement assertif

• **5. BOOSTER SA MOTIVATION**

- L'importance de savoir faire des choix
- Connaitre nos processus cognitifs: circuit de la peur et circuit de récompense (neurosciences)
- Trouver ou retrouver le sens de nos actes
- Définir et Construire son plan d'action pour une actualisation de soi

• Tout.e collaborateur.trice exposé.e au stress et souhaitant développer son intelligence émotionnelle pour rester efficace.

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT ?



• Comprendre l'impact des émotions sur la performance et les relations interpersonnelles
• Développer sa stabilité émotionnelle
• Booster sa motivation

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• **2 jours:** 14 heures
• INTER 580€/pers. net de taxe
• INTRA (jusqu'à 10 pers.) *Nous consulter*

TARIFS



MIEUX SE CONNAITRE

Il arrive parfois que nous ne réagissons pas à bon escient ou que nous nous sentions débordé!

Le envahir votre quotidien!

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

OPTIMISER SES DECISIONS ET COMPORTEMENTS



JOUR 1

• 1. COMMENT PREPARER SON ENTRETIEN D'EMBAUCHE

- Les explorations à faire avant l'entretien.
- Se préparer aux questions de son recruteur
- Savoir se présenter: son parcours, ses compétences, ses atouts personnels, son profil, ses expériences
- Exposer ses motivations réelles tout au long de l'entretien, savoir exprimer ses contraintes personnelles.

• 2. UTILISER LE LANGAGE NON-VERBAL

- Les signaux du corps.
- Connaître « les codes » lors d'un entretien d'embauche.
- S'adapter à son interlocuteur.

• 3. ETRE EFFICACE LORS DE L'ENTRETIEN

- Apprendre à s'exprimer de façon affirmée, éviter les écueils
- Identifier le type de questionnement pour cibler ses réponses.
- Conclure un entretien

• 4. S'EXERCER A PASSER UN ENTRETIEN

- Préparer son entretien et passer un entretien fictif.
- Débriefing

• Tout.e collaborateur.trice exposé.e au stress et souhaitant optimiser la réussite de son entretien d'embauche

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT?



• Savoir préparer son entretien d'embauche
• Être efficace lors de son entretien
• Connaître le rôle du langage non-verbal dans l'entretien pour éviter les écueils
• Savoir conclure son entretien d'embauche

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• **1 jours: 7 heures**
• **INTER 290€/pers.** net de taxe
• **INTRA** (jusqu'à 10 pers.) *Nous consulter*

TARIFS



OPTIMISER SON ENTRETIEN D'EMBAUCHE

Plus on désire quelque chose, plus l'enjeu est important et plus nous redoutons l'échec!

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

CONNAITRE LES CLES INCONTOURNABLES POUR REUSSIR SON ENTRETIEN D'EMBAUCHE



•1 Le temps: une ressource précieuse

- Développer une prise de conscience de la nouvelle perception du temps
- Faire évoluer sa relation au temps en cohérence avec le contexte
- Brainstorming, pratiques de gestion du temps

•2 Les symptômes classiques d'une mauvaise gestion du temps

- Découvrir les points forts et à améliorer de sa gestion du temps et discerner leurs effets sur l'efficacité personnelle et psychologique
- Etudes de cas: gaspilleurs du temps

•3 la démarche de la gestion du temps

- Repositionner sa mission pour clarifier ses rôles et responsabilités dans l'organisation
- Définir les critères de priorité et les actions à entreprendre
- Cerner le nouveau schéma « gestion temps » en respectant « son style » et dissiper la confusion entre temps professionnel et privé
- S'approprier les outils et supports techniques d'organisation
- Développer les attitudes permettant d'instaurer un meilleur équilibre entre ses objectifs de performance et ses ressources
- Contenir efficacement l'invasion des « chronophages » provenant des imprévus, des situations de crise, de la mauvaise utilisation du temps et réduire leurs effets négatifs
- Groupes de discussion: démarche de gestion du temps

•4 classement des activités et planification de leur exécution

- Savoir dimensionner les activités en termes de ressources et de durée.
- Définir l'urgence et l'importance, ordonner, planifier les priorités
- Groupes de discussion: méthodes de planification des activités

• Tout.e collaborateur.trice souhaitant savoir optimiser son temps sereinement et efficacement

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT ?



• Comprendre son positionnement vis-à-vis du temps
• Apprendre à améliorer sa gestion du temps
• Acquérir des outils de la gestion du temps
• Savoir planifier à bon escient son activité

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• **1 jours: 7 heures**
• **INTER 290€/pers.** net de taxe
• **INTRA** (jusqu'à 10 pers.) *Nous consulter*

TARIFS



OPTIMISER SON TEMPS

« dépêche-toi » « je n'ai pas le temps! » petite musique dans la tête qui nous amène à procrastiner, à survoler ou à exploser!

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

SAVOIR RELATIVISER A BON ESCIENT





La relation inter- personnelle

Coopérer
sereinement,
gagner l'adhésion
des ses équipes
ou ses collègues,
communiquer
positif et
constructif, savoir
fédérer, gagner
en impact ...



Votre contact:

Roxane GOURGUE – 07-82-86-58-81

JOUR 1

•1. QU'EST-CE QUE COMMUNIQUER POSITIF?

- La communication positive: les concepts
- Identifier notre style relationnel
- Comment améliorer nos méthodes de communication pour être plus en accord avec nos actions.
- Quels sont les obstacles possibles à une communication positive

•2. ADAPTER SA COMMUNICATION EN FONCTION DE SON INTERLOCUTEUR

- Identifier les traits de personnalité et leur incidence sur nos styles de communication
- Prendre connaissance des mécanismes de nos propres comportements
- Réaliser un inventaire des causes de nos dérapages.
- S'introduire aux techniques de communication dynamique et prendre conscience des enjeux d'une bonne et mauvaise communication

JOUR 2

•3-UTILISER LES TECHNIQUES D'ECOUTE ACTIVE POUR OPTIMISER L'ECHANGE

- Identifier les attentes de son interlocuteur pour mieux ajuster son message
- Maîtriser les temps de parole, les silences, la distanciation, l'art de la reformulation et du questionnement.
- Découvrir les méthodes pratiques pour s'adapter facilement et rapidement aux autres, et identifier au-delà des mots leur univers mental ou émotionnel.

•4. S'AFFIRMER EN MAINTENANT LA QUALITE DE NOS RELATIONS

- Formuler une demande sereinement
- Savoir dire « non » de façon appropriée
- Accueillir et/ou formuler une critique
- S'approprier les techniques de communication interactive « gagnant-gagnant ».

• Tout.e collaborateur.trice exposé.e souhaitant optimiser son relationnel dans le travail

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT?



• S'affirmer avec souplesse au travail.
• Développer son intelligence émotionnelle et sa flexibilité relationnelle
• Communiquer de façon positive.
• Faire face aux attitudes négatives

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• **2 jours: 14 heures**
• **INTER 580€/pers.** net de taxe
• **INTRA** (jusqu'à 10 pers.) *Nous consulter*

TARIFS



INSTAURER UNE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que tu as envie d'entendre, ce que tu entends, ce que tu comprends... » Pas évident la communication interpersonnelle, non?

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

COMMUNIQUER EFFICACEMENT



JOUR 1

•1. SAVOIR ADAPTER SA COMMUNICATION EN FONCTION DE SON INTERLOCUTEUR

- Prendre connaissance des mécanismes de nos propres comportements
- Identifier les traits de personnalité et leur incidence sur nos styles de communication
- Réaliser un inventaire des causes de nos dérapages.

•2-UTILISER LES TECHNIQUES D'ECOUTE ACTIVE POUR OPTIMISER L'ECHANGE

- Identifier les attentes de son interlocuteur pour mieux ajuster son message
- Maîtriser les temps de parole, les silences l'art de la reformulation et du questionnement.
- Découvrir les méthodes pratiques pour s'adapter facilement et rapidement aux autres, et identifier au-delà des mots leur univers mental ou émotionnel, la distanciation

JOUR 2

•3. FAIRE PREUVE D'ASSERTIVITE

- Formuler une demande sereinement
- Savoir dire « non » de façon appropriée
- Accueillir et/ou formuler une critique habilement

•4- LES TECHNIQUES DE LA NEGOCIATION

- Persuader, vaincre ou convaincre?
- Connaitre et utiliser les différentes techniques de la négociation à bon escient
- Les étapes de la négociation
- Les écueils à éviter et les parades face à des comportements difficiles

• Tout.e collaborateur.trice souhaitant améliorer ses capacités de négociation et persuasion.

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT ?



• Optimiser la phase découverte
• Développer son intelligence émotionnelle pour communiquer de façon positive.
• Faire preuve d'assertivité
• Connaitre et utiliser les techniques de négociation

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• **2 jours: 14 heures**
• **INTER 580€/pers.**
• net de taxe
• INTRA (jusqu'à 10 pers.) *Nous consulter*

TARIFS



OPTIMISER SA NEGOCIATION

« Vaincre, convaincre ou persuader? Qu'en pensez-vous? »

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

ADAPTER SA NEGOCIATION EN FONCTION DE SON INTERLOCUTEUR



JOUR 1

• LA COMMUNICATION DE GROUPE

- Les caractéristiques de la communication de groupe
- Comment bien définir son objectif
- Construire son intervention avec la méthode du « mindmap »

• DÉVELOPPER UN CHARISME NATUREL

- Prendre connaissance de ses propres mécanismes
- Adopter une attitude et une posture adéquate
- Réaliser un inventaire des causes de nos dérapages
- Les écueils à éviter

JOUR 2

UTILISER LA MÉTHODE DU « STORYTELLING »

- Incarner son sujet et capter l'attention
- S'entraîner à exposer son sujet en public
- Traitement des objections et interférences

• Tout.e collaborateur.trice exposé.e au stress et souhaitant optimiser la réussite de son entretien d'embauche

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT ?



• Savoir préparer son intervention en public
• Être efficace lors de son intervention
• Connaitre le rôle du langage non-verbal dans la communication de groupe pour éviter les écueils
• Être impactant

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• **2 jours: 14 heures**
• **INTER 580€/pers.**
• net de taxe
• INTRA (jusqu'à 10 pers.) *Nous consulter*

TARIFS



S'EXPRIMER EN PUBLIC

« Comment vais-je pouvoir capter leur attention et les faire adhérer au projet? »

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

CAPTER SON PUBLIC POUR PLUS D'IMPACT



JOUR 1

•1, LA NOTION DE CONFLIT

- Comprendre en quoi les conflits sont inévitables dans toute activité humaine et comment ils peuvent être facteurs de progrès
- Comprendre le conflit et jeter un regard plus objectif
- Introduire les différentes situations qui mènent au conflit.
- Les chemins lors des conflits: le processus

•2. LES SOURCES DU CONFLIT

- Maîtriser le conflit en Identifiant les causes, cerner les enjeux
- Analyser la naissance du conflit et les signes précurseurs
- Déterminer les types de conflit et évaluer ses enjeux et ses risques pour mieux les traiter
- Le conflit entre partenaires et structures différentes

JOUR 2

•3. LES STYLES DE CONFLITS

- Optimiser ses ressources méthodologiques et psychologiques pour mieux adapter sa communication à la typologie du conflit
- Développer des capacités d'évaluation des conflits et tensions pour déterminer la meilleure stratégie à appliquer
- Repérer les personnalités difficiles et être en capacité de gérer les attitudes négatives: techniques de maîtrise des comportements et de gestion de ses émotions
- Identifier l'impact de ses comportements en situation de conflit et déployer de nouvelles attitudes favorables pour travailler ensemble efficacement dans la durée

•4. LA GESTION DE CONFLITS

- Connaître les étapes de la gestion de conflits
- Les modalités de gestion de conflits
- Les limites rencontrées
- L'issue du conflit

• Tout.e collaborateur.trice dans le cadre de ses fonctions à vivre des situations relationnelles difficiles

• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

• S'affirmer tranquillement face aux situations et personnes difficiles.
• Accueillir les comportements hostiles sans se laisser déstabiliser.
• Recadrer son interlocuteur sans perdre son calme et son objectivité.
• Gérer la diversité des tensions et des conflits au sein de son équipe.

• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

• **2 jours: 14 heures**
• **INTER 580€/pers** net de taxe
• **INTRA** (jusqu'à 10 pers.) *Nous consulter*

POUR QUI ?



COMMENT?



LES OBJECTIFS



LES PRE-REQUIS



TARIFS



GERER LE CONFLIT

Un manager passe en moyenne 30% de son temps à gérer le conflit; ça vous inspire quoi ça, vous?

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

GAGNER EN COHESION POUR PLUS D'EFFICACITE



JOUR 1

•1. CONSTRUIRE SON LEADERSHIP

- Les quatre dimensions fondamentales du management.
- Les facteurs d'échec
- Développer les qualités nécessaires d'un leader, la vision du leader.
- L'approche différentielle du leadership: analyser son propre profil managérial et ses risques de dérive.

•2. ADOPTER UN CHARISME NATUREL

- Inspirer la confiance en communiquant de façon authentique et empathique
- Être assertif: savoir formuler une demande, une critique.
- Savoir dire « non » sereinement sans heurter
- Susciter la motivation et l'implication de son équipe

JOUR 2

•3. PROTÉGER LA COHÉSION DE SES ÉQUIPES

- Construire une équipe efficace
- Connaître les phases de développement de son équipe
- La dynamique d'une équipe
- Comment améliorer l'efficacité de son équipe

•4. RASSEMBLER SON ÉQUIPE AUTOUR D'UN PROJET OU D'UN CHANGEMENT

- Comprendre les phases du changement.
- Gérer les réactions émotionnelles de son équipe et connaître les facteurs de risque de résistance
- Gérer les résistances
- Maintenir une stabilité émotionnelle dans son équipe
- **Expérience pratique mises en situation, études de cas**

• Tout.e collaborateur.trice cadre dirigeant Responsable d'équipe souhaitant optimiser la cohésion de ses équipes

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT ?



• Incarner naturellement son rôle de leader..
• Protéger la cohésion de ses équipes contre les menaces extérieures ou intérieures.
• Porter un projet motivant et rassembleur.

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• **2 jours: 14 heures**
• **INTER 580€/pers** net de taxe
• **INTRA** (jusqu'à 10 pers.) *Nous consulter*

TARIFS



LE MANAGEMENT DE PROXIMITE

La gestion des Hommes? Une question de bonne volonté! Si c'était si simple...

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

SAVOIR FEDERER SES EQUIPES AUTOUR D'UN PROJET

JOUR 1

• L'ENTRETIEN ANNUEL D'APPRECIATION

- Les 8 étapes et les conseils pour conduire l'entretien annuel
- Pourquoi et comment utiliser un entretien annuel
- Être plus efficace lors de l'entretien

• 2. FIXER DES OBJECTIFS COHERENTS

- Connaître les caractéristiques d'un bon objectif
- Acquérir une méthodologie pour fixer des objectifs adéquats

• 3. ETABLIR UN ECHANGE CONSTRUCTIF AVEC SON COLLABORATEUR

- Savoir recueillir les impressions, ambitions, motivations et freins de son collaborateur pour un échange plus juste et équilibré.
- Repérer les écarts et initier des solutions ou des propositions constructives pour consolider les relations et préserver la motivation de son collaborateur.

• 3. L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL (versus l'entretien annuel)

- Connaître le cadre légal
- Intégrer les 4 phases de l'entretien professionnel
- Le cas spécifique de l'entretien de seconde partie de carrière: les 3 phases
- Savoir établir un guide d'entretien de seconde partie de carrière

• Tout.e collaborateur.trice responsable: manager-
• Direction- souhaitant optimiser l'entretien annuel et l'entretien professionnel

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT?



• Comprendre le cadre juridique, stratégique et psychologique
• Evaluer les compétences et besoin en formation d'un collaborateur.
• Savoir utiliser l'entretien annuel comme vecteur de motivation et comme outil d'accompagnement

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• **1 jours: 7 heures**
• **INTER 290€/pers.** net de taxe
• **INTRA** (jusqu'à 10 pers.) *Nous consulter*

TARIFS



LES ENTRETIENS ANNUELS D'EVALUATION ET PROFESSIONNELS

« L'entretien annuel et professionnel? Une simple formalité! » Vous trouvez vraiment?

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

SAVOIR TIRER LE MEILLEUR DE SES EQUIPES





La qualité

S'engager dans une
démarche qualité ...



Votre contact:

Roxane GOURGUE – 07-82-86-58-81

JOUR 1

- Réglementation et Présentation générale du référentiel national qualité
- Le processus de certification : choix d'un organisme certificateur, modalités d'audit, cas des organismes multisites, cycle de certification, déroulement de l'audit et traitement des non-conformités éventuelles
- Présentation des indicateurs de 1 à 3 du référentiel et explication des éléments de preuve attendus
- Présentation et remise de documents et d'outils permettant de répondre aux exigences
- Etat des lieux réalisé le participant et définition du plan d'actions

JOUR 2

- Présentation des indicateurs de 4 à 12 du référentiel et explication des éléments de preuve attendus
- Présentation et remise de documents et d'outils permettant de répondre aux exigences
- Etat des lieux réalisé par chaque participant à l'aide d'un document et définition du plan d'actions

JOUR 3

- Présentation des indicateurs de 13 à 22 du référentiel et explication des éléments de preuve attendus
- Présentation et remise de documents et d'outils permettant de répondre aux exigences
- Etat des lieux réalisé par le participant et définition du plan d'actions

JOUR 4

- Présentation des indicateurs de 23 à 32 du référentiel et explication des éléments de preuve attendus
- Présentation et remise de documents et d'outils permettant de répondre aux exigences
- Etat des lieux réalisé par chaque participant à l'aide d'un document et définition du plan d'actions
- Planification du projet en 7 étapes

• Tout.e collaborateur.trice en charge du projet de certification: responsable qualité, animateur qualité, dirigeant-responsable de structure, responsable de formation.

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT ?



• Connaître la réglementation pour la certification
• Comprendre les exigences des 32 indicateurs du Référentiel National Qualité.
• Réaliser un état des lieux de votre organisme et définir un plan d'action.

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• **4 demi-journées discontinues de 3h30: 14 heures au total**
• **Distanciel**
• **870 €/pers.**
• **Présentiel:**
• **INTRA -Nous consulter**

TARIFS



Préparer sa certification Qualiopi

« Pourquoi pas œuvrer pour la qualité et en être récompensé ? »

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

AMELIORER SON PROCESS FORMATION VIA QUALIOPi

JOUR 1

- **L'aspect réglementaire**
- **Terminologie** (unités de travail, danger, risque, fréquence, évaluation des risques, etc.)
- Identification des unités de travail
- **Analyse de l'exposition du personnel aux dangers et prise en compte des mesures préventives existantes**
- Identification des dangers
- Critères d'appréciation de la fréquence d'exposition et de la gravité de l'accident
- Mise en place d'une méthodologie avec matrice d'évaluation (fréquence, gravité, criticité)
- **Analyse des cas de réussite et d'échec**
- Retours d'expérience concernant la mise en place et l'utilisation du "Document Unique"
- **Document Unique et programme d'actions**
- Formalisation du Document Unique
- Incidence et utilité du Document Unique sur la sécurité, la santé et les conditions de travail (visualisation des risques par poste de travail, formation du personnel, principe d'amélioration, etc.)

JOUR 2

- **Document Unique et programme d'actions (suite)**
- Définition du plan d'actions et suivi avec mise à jour du DU
- Les 9 grands principes généraux de la prévention
- **Présentation des évaluations spécifiques complémentaires au Document Unique**
- Risque chimique
- ATEX
- RPS et pénibilité
- Bruit / Vibrations
- **Manager avec l'évaluation des risques**
- Les 3 valeurs essentielles et les 8 bonnes pratiques en prévention

• Tout.e collaborateur.trice en charge de la sécurité: responsable qualité, animateur qualité, dirigeant-responsable de structure, responsable sécurité.

• Apports théoriques: Fiches Mémo

- Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
- Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
- Présentiel ou mixte

- Participer à la réalisation et/ou à l'actualisation de l'inventaire des risques et à leur évaluation (DU)
- Faire vivre la démarche d'évaluation des risques au sein d'une démarche d'amélioration continue de la sécurité et de la santé au travail

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
- Niveau: fondamental

- **14 heures**
- **Présentiel (sur site)**
- **1160€/pers.**

POUR QUI ?



COMMENT ?



LES OBJECTIFS



LES PRE-REQUIS



TARIFS



OPTIMISER SON DOCUMENT UNIQUE

« L'entretien annuel et professionnel? Une simple formalité! » Vous trouvez vraiment?

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

SAVOIR TIRER LE MEILLEUR DE SES EQUIPES



SOPHROLOGIE

Techniques d'activation et de développement de conscience

Gérer la douleur, le stress, développer la confiance en soi, l'estime de soi, savoir lâcher-prise, intégrer des capacités de détente et de bien-être

Format disponible en
Team building:
Sophrologie-
Yoga-
Expression corporelle



Votre contact:

Roxane GOURGUE – 07-82-86-58-81

JOUR 1

• Séquence 1: Initiation aux méthodes de la sophrologie - 3H30

- Qu'est-ce que la sophrologie?
- La Conscientisation du corps (les 5 systèmes)
- La phénoménologie et l'état modifié de conscience
- La répétition vivantielle et ses effets bénéfiques
- Les trois principes de la sophrologie
- Les techniques spécifiques et les relaxations dynamiques
- Pratique: Techniques d'activation de conscience: sophronisation de base, l'état modifié de conscience, stimulation imaginative « le lieu idéal »

• Séquence 2: Intégrer une démarche prophylactique par l'écoute du corps - 3H30

- Développer l'Ecoute du corps et en expérimenter les atouts prophylactiques.
- La relaxation dynamique du 1^{er} degré: objectif et protocole
- Les mouvements des différents systèmes et corps
- Limiter la somatisation
- Le déplacement du négatif (évacuation des tensions)
- Pratique: La relaxation dynamique du 1^{er} degré, exercices de l'IRTER pour les 5 systèmes et corps

JOUR 2

• Séquence 3: S'apaiser par la respiration - 1h45

- Les différentes formes de respiration: avantages et inconvénients
- Les atouts de la cohérence cardiaque
- Pratique: technique spécifique sophro attention à la respiration et cohérence cardiaque
- Séquence 4: Développer sa capacité de détente 1H45
 - Connaitre les méthodes de relaxation
 - Le geste signal
 - La technique de l'IRTER
- Pratiques de relaxation et du geste signal
- Séquence 5: Apprendre à lâcher-prise 3h30
 - L'image de soi: renouer avec son image
 - L'ouverture du champs des possibles
 - La relaxation dynamique du sd degré: objectif-protocole
 - Technique spécifique de projection furtive
- Pratique: La relaxation dynamique du 2d degré

JOUR 3

• Séquence 6: Apaiser la sensation de douleur – 1H45

- La technique de la substitution sensorielle
- La sophro présence et visualisation du positif
- Pratique: substitution sensorielle, activation du positif
- Séquence 7: Puiser dans ses ressources pour mieux gérer la douleur - 1H45
 - Technique de l'ancrage
 - Technique d'Activation vitale
 - Technique de stimulation imaginative
- Pratique: Stimulation imaginative «l'arbre»
- Séquence 8: Entraînements pratiques - Horaires à définir en fonction du nombre de personnes
 - Protocoles - La relaxation dynamique du 1^{er} et 2^{ème} degré - Les Techniques spécifiques
 - Mises en situation, jeux de rôle et débriefing
 - Test de connaissance sous forme de questionnaire

• Tout-e collaborateur-trice Personnel soignant, éducatif, CHSCT, relation d'aide souhaitant pratiquer la sophrologie comme technique de gestion de la douleur.

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostique
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT ?



• Maîtriser les techniques et les pratiques d'activation de conscience pour soulager la douleur chez la personne souffrante
• Accompagner les personnes dans leurs capacités physiques et mentales à mieux gérer la douleur

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• Minimum 3 jours : 21 heures continues (ou en 8 séquences ou+)
• Intra/groupe: nous consulter
• Inter: 870 € / pers net de taxes pour 3 jours

TARIFS



GERER LA DOULEUR

Les maladies somatiques, ça vous parle?

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

SAVOIR APAISER ET PREVENIR LA DOULEUR



JOUR 1

• Séquence 1: Initiation aux méthodes de la sophrologie - 3H30

- Qu'est-ce que la sophrologie?
- La Conscientisation du corps (les 5 systèmes)
- La phénoménologie et l'état modifié de conscience
- La répétition vivantielle et ses effets bénéfiques
- Les trois principes de la sophrologie
- Les techniques spécifiques et les relaxations dynamiques
- Pratique: Techniques d'activation de conscience: sophronisation de base, l'état modifié de conscience, stimulation imaginative « le lieu idéal »

• Séquence 2: Intégrer une démarche prophylactique par l'écoute du corps - 3H30

- Développer l'Ecoute du corps et en expérimenter les atouts prophylactiques.
- La relaxation dynamique du 1^{er} degré: objectif et protocole
- Les mouvements des différents systèmes et corps
- Limiter la somatisation
- Le déplacement du négatif (évacuation des tensions)
- Pratique: La relaxation dynamique du 1^{er} degré, exercices de l'IRTER pour les 5 systèmes et corps

JOUR 2

• Séquence 3: S'apaiser par la respiration - 1h45

- Les différentes formes de respiration: avantages et inconvénients
- Les atouts de la cohérence cardiaque
- Pratique: technique spécifique sophro attention à la respiration et cohérence cardiaque
- Séquence 4: Développer sa capacité de détente 1H45
 - Connaître les méthodes de relaxation
 - Le geste signal
 - La technique de l'IRTER
- Pratiques de relaxation et du geste signal
- Séquence 5: Apprendre à lâcher-prise 3h30
 - L'image de soi: renouer avec son image
 - L'ouverture du champs des possibles
 - La relaxation dynamique du sd degré: objectif-protocole
 - Technique spécifique de projection furtive
- Pratique: La relaxation dynamique du 2d degré

JOUR 3

• Séquence 6: Apaiser la sensation de douleur – 1H45

- La technique de la substitution sensorielle
- La sophro présence et visualisation du positif
- Pratique: substitution sensorielle, activation du positif
- Séquence 7: Puiser dans ses ressources pour mieux gérer la douleur - 1H45
 - Technique de l'ancrage
 - Technique d'Activation vitale
 - Technique de stimulation imaginative
- Pratique: Stimulation imaginative «l'arbre»
- Séquence 8: Entraînements pratiques - Horaires à définir en fonction du nombre de personnes
 - Protocoles - La relaxation dynamique du 1^{er} et 2^{ème} degré - Les Techniques spécifiques
 - Mises en situation, jeux de rôle et débriefing
 - Test de connaissance sous forme de questionnaire

• Tout.e collaborateur.trice exposé.e Personnel soignant, éducatif, CHSCT, relation d'aide souhaitant pratiquer la sophrologie comme technique de capacité de détente

POUR QUI ?



• Apports théoriques: Fiches Mémo
• Exercices d'application, quizz, auto-diagnostic
• Mises en situation, ateliers, échanges d'expériences
• Présentiel ou mixte

COMMENT ?



• Maîtriser les techniques et les pratiques d'activation de conscience pour développer ses capacités de détente.
• Développer le lâcher-prise

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne nécessite aucun prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• Minimum 3 jours : 21 heures continues (ou en 8 séquences ou+)
• Intra/groupe: nous consulter
• Inter: 870 € / pers net de taxes pour 3 jours

TARIFS



SAVOIR COMMENT SE RELAXER

La détente, il suffit de s'installer confortablement dans son canapé!! Oui, mais pas que!...

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

DEVELOPPER SES CAPACITES DE DETENTE



JOUR 1

• Séquence 1: Initiation aux méthodes de la sophrologie - 3H30

- Qu'est-ce que la sophrologie?
- La Conscientisation du corps (les 5 systèmes)
- La phénoménologie et l'état modifié de conscience
- La répétition vivantielle et ses effets bénéfiques
- Les trois principes de la sophrologie
- Les techniques spécifiques et les relaxations dynamiques
- Pratique: Techniques d'activation de conscience: sophronisation de base, l'état modifié de conscience, stimulation imaginative « le lieu idéal »
- Séquence 2: Utiliser sa respiration pour rester centré- 3H30
 - La cohérence cardiaque et la respiration diaphragmatique.
 - La relaxation dynamique du 1^{er} degré du 4^{ème} système
 - Les mouvements des différents systèmes et corps
 - Techniques de l'IRTER des 5 systèmes et globalisation du corps
 - Le déplacement du négatif (évacuation des tensions)
- Pratique: La relaxation dynamique du 1^{er} degré- la cohérence cardiaque

JOUR 2

• Séquence 3: Développer sa capacité de concentration 3H30

- Techniques de la réceptivité-émissivité
- Le rôle du sommeil, les siestes récupératrices
- La technique de la sophro attention
- Technique du geste signal
- Pratique de relaxation Vittoz, et sophro attention « le stylo » ou « le chocolat » et geste signal
- Séquence 4: Apaiser son mental 3h30
 - La relaxation dynamique du sd degré
 - Technique spécifique de projection future
 - Technique de Stimulation imaginative
 - Technique de présence du positif
- Pratique: La relaxation dynamique du 2d degré, sophro-projection future « 10,5,1 an », SSI « mental qui es-tu? »

JOUR 3

• Séquence 5: Puiser en ses ressources pour se concentrer- 3H30

- Technique de l'activation vitale
- Technique de l'ancrage
- Technique de la sophro-mnésie
- La posture du 3^{ème} degré, méditation
- Pratique: Stimulation imaginative « l'arbre », sophro activation vitale, activation du positif, méditation, sophromnésie « nos capacités »
- Séquence 6: Entraînements pratiques - Horaires à définir en fonction du nombre de personnes
- Protocoles - La relaxation dynamique du 1^{er} et 2^{ème} degré - Les Techniques spécifiques
- Mises en situation, jeux de rôle et débriefing
- Test de connaissance sous forme de questionnaire

• Tout.e collaborateur.trice
Personnel soignant,
éducatif, CHSCT,
relation d'aide
souhaitant pratiquer la
sophrologie comme
technique de
concentration

POUR QUI ?



• Apports théoriques:
Fiches Mémo

• Pratiques, méthodes
et techniques de
stimulation
imaginative,
concentration,
visualisation positive,
proprioception,
activation de
conscience,
sophrologie

COMMENT?



• Maîtriser les
techniques et les
pratiques d'activation
de conscience pour
transmettre des
méthodes de
concentration

• Apprendre à mieux
gérer ses capacités
physiques et mentales
pour développer sa
concentration

LES
OBJECTIFS



• Cette formation ne
nécessite aucun
prérequis.

• Niveau: fondamental

LES PRE-
REQUIS



• Minimum 3 jours : 21
heures continues (ou
en 8 séquences ou+)

• Intra/groupe: nous
consulter

• Inter: 870 € / pers net
de taxes pour 3 jours

TARIFS



DEVELOPPER SA CONCENTRATION

« Tu disais quoi déjà?! »

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

RESTER CENTRER ET EFFICACE

JOUR 1

• Séquence 1: Initiation aux méthodes de la sophrologie - 3H30

- Qu'est-ce que la sophrologie?
- La Conscientisation du corps (les 5 systèmes)
- La phénoménologie et l'état modifié de conscience
- La répétition vivantielle et ses effets bénéfiques
- Les trois principes de la sophrologie
- Les techniques spécifiques et les relaxations dynamiques
- Pratique: Techniques d'activation de conscience: sophronisation de base, l'état modifié de conscience, stimulation imaginative « le lieu idéal »
- **Séquence 2: Travailler l'équilibre général 3H30**
 - La conscience de soi: l'écoute du corps
 - La cohérence cardiaque et la respiration diaphragmatique.
 - La relaxation dynamique du 1^{er} degré des 1^{er}, 3^{ème} et 4^{ème} système
 - Le déplacement du négatif (évacuation des tensions)
- Pratique: La relaxation dynamique du 1^{er} degré- la cohérence cardiaque

JOUR 2

• Séquence 3: Renouer avec, « recadrer » l'image de soi 3H30

- La notion de l'image de soi
- La technique de sophromnésie senso-perceptive et dissociée
- Technique spécifique de projection future
- Technique de l'acceptation progressive et programmation future
- La Pratique de sophromnésie dissociée « manque de confiance » et senso-perceptive « activer sentiment de confiance » projection future « un événement»,
- **Séquence 4: Rester ancré pour ne pas se laisser déstabiliser 3H30**
 - L'ancrage
 - La technique du geste signal
 - La technique de la stimulation imaginative
 - Technique de présence du positif
- Pratique: SSI « l'arbre », ancrage,

JOUR 3

• Séquence 5: Travailler la confiance en soi 3h30

- La relaxation dynamique du 3^{ème} degré
- La posture du 3^{ème} degré, initiation à la méditation
- Technique de l'activation vitale
- La sophro-correction sérielle
- Pratique», sophro activation vitale, activation du positif, méditation, relaxation dynamique du 3^{ème} degré, sophro-correction sérielle
- **Séquence 6: Entraînements pratiques Horaires à définir en fonction du nombre de personnes**
 - Protocoles - La relaxation dynamique du 1^{er} et 3^{ème} degré - Les Techniques spécifiques
 - Mises en situation, jeux de rôle et débriefing
 - Test de connaissance sous forme de questionnaire

• Tout.e collaborateur.trice
Personnel soignant,
éducatif, CHSCT,
relation d'aide
souhaitant pratiquer la
sophrologie pour
développer la
confiance en soi.

POUR QUI ?



• Apports théoriques:
Fiches Mémo
• Pratiques, méthodes
et techniques de
stimulation
imaginative,
concentration,
visualisation positive,
proprioception,
activation de
conscience,
sophrologie

COMMENT?



• Maîtriser les
techniques et les
pratiques d'activation
de conscience pour
accompagner la
personne à
développer sa
confiance en soi
• Accroître ses
capacités physiques et
mentales pour gagner
en confiance en soi

LES
OBJECTIFS



• Cette formation ne
nécessite aucun
prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-
REQUIS



• Minimum 3 jours : 21
heures continues
• (ou en 8 séquences
ou+)
• Intra/groupe: nous
consulter
• Inter: 870 € / pers net
de taxes pour 3 jours

TARIFS



DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

«Comment vais-je faire? Et si j'échoue? »

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

RENOUER AVEC SES RESSOURCES POUR AGIR

JOUR 1

• Séquence 1: Initiation aux méthodes de la sophrologie - 3H30

- Qu'est-ce que la sophrologie?
- La Conscientisation du corps (les 5 systèmes)
- La phénoménologie et l'état modifié de conscience
- La répétition vivantielle et ses effets bénéfiques
- Les trois principes de la sophrologie
- Les techniques spécifiques et les relaxations dynamiques
- Pratique: Techniques d'activation de conscience: sophronisation de base, l'état modifié de conscience, stimulation imaginative « le lieu idéal »

• Séquence 2: Mieux gérer ses émotions et préserver l'équilibre général - 3H30

- La conscience de soi: nos émotions, l'écoute du corps
- La cohérence cardiaque et la respiration diaphragmatique.
- La relaxation dynamique du 1^{er} degré
- Le déplacement du négatif (évacuation des tensions)
- Pratique: La relaxation dynamique du 1^{er} degré- la cohérence cardiaque- Harmonisation des émotions

JOUR 2

• Séquence 3: Travailler le lâcher-prise 3H30

- Mieux appréhender la tristesse – relaxation schultz
- La notion de l'image de soi – technique sophromnésie dissociée
- La relaxation dynamique du 2^{ème} degré
- Technique spécifique sophromnésie dissociée l'échec
- La Pratique de la RD2 et SPF 10,5,1 AN, relaxation schultz

• Séquence 4: Développer sa confiance en soi 3H30

- Mieux appréhender la peur: les différents types de peurs
- Renouer avec l'estime de soi
- La relaxation dynamique du 3^{ème} degré
- Technique de la sophro correction sérielle
- Pratique: Relaxation dynamique du 3^{ème} degré, sophro correction sérielle « la peur de l'échec »

JOUR 3

• Séquence 5: Renouer avec ses valeurs 3h30

- La relaxation dynamique du 4^{ème} degré
- Méditation sur nos valeurs
- Technique de la sophro et rétromanence: intégrer sa ou ses valeurs dans sa biologie
- Technique de la sophrotridimension: positionner une valeurs dans le temps
- Pratique: relaxation dynamique du 4^{ème} degré, méditation

• Séquence 6: Entraînements pratiques - Horaires à définir en fonction du nombre de personnes

- Protocoles – Les 4 relaxations dynamiques du 1^{er} au 4^{ème} degré - Les Techniques spécifiques
- Mises en situation, jeux de rôle et débriefing
- Test de connaissance sous forme de questionnaire

• Tout.e collaborateur.trice
Personnel soignant,
éducatif, CHSCT,
relation d'aide
souhaitant pratiquer la
sophrologie pour
optimiser le bien-être

POUR QUI ?



• Apports théoriques,
powerpoint
• Pratiques, méthodes
et techniques de
stimulation
imaginative,
concentration,
visualisation positive,
proprioception,
activation de
conscience,
sophrologie
• Fiche Mémo

COMMENT?



• Maîtriser les
techniques et les
pratiques d'activation
de conscience pour
développer son
sentiment de bien-être
• Apprendre à mieux
gérer ses capacités
physiques et mentales
pour mieux gérer son
stress

LES OBJECTIFS



• Cette formation ne
nécessite aucun
prérequis.
• Niveau: fondamental

LES PRE-REQUIS



• Minimum 3 jours : 21
heures continues (ou
en 8 séquences ou+)
• Intra/groupe: nous
consulter
• Inter: 870 € / pers net
de taxes pour 3 jours

TARIFS



ANCRER SON BIEN-ETRE

Vivre c'est bien, exister c'est mieux!

Le bénéfice de cette formation en quelques mots:

SAVOIR TROUVER SON EQUILIBRE VITAL





Planning Sessions Soft skills 2024 Marseille-La Valentine

Calendrier des sessions formations Inter Soft Skills 2024

Des salles baignées lumière naturelle, spacieuses, équipées de Télé digitales recevant jusqu'à 15 personnes.

Parking gratuit à disposition

Restauration à proximité – Espace détente avec possibilité de déjeuner sur place

Les clés de votre réussite sont à votre portée!
Nos galaxies ne sont pas si éloignées!



Votre contact:

Roxane GOURGUE – 07-82-86-58-81

Intervenante en Intelligence émotionnelle et collective

RÉVÉLONS ENSEMBLE VOS TALENTS!
Xanore et nous restons à votre écoute!

Ressourceformation.com

contact@ressourceformation.com