

## MIEUX-ETRE PROFESSIONNEL

### Préserver son équilibre général, gagner en vitalité et bien-être

**Délai d'accès :** 1 semaine

**Public :** Tous publics

**Intervenant(s) :** Maud MERPILLAT

Sophrologue, diplômée depuis 2017, formée à l'École Française de Sophrologie de Montpellier. Elle exerce en cabinet libéral et intervient au sein de collectivités, d'institutions et d'associations dans le champ culturel, sportif, social et médical.

Elle est par ailleurs médiatrice culturelle au sein d'institutions culturelles depuis plus de 20 ans. Sensibilisée à la pédagogie de projet, elle conçoit et anime des visites guidées et des ateliers pour le jeune public et les adultes.

#### Méthodes pédagogiques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition de documents supports

**Accessibilité :** Nous contacter

**Durée :** 14h (2 jours)

**Modalités :**  En salle DÉFI -  Dans votre structure

**Date(s) et Lieu(x) :**

**EN SALLE (DÉFI Bayonne)**  
- 15/03 et 29/03/2024

**SUR SITE** À définir avec la structure

**Tarif en financement employeur :**

**INTRA** Sur devis **INTER** à partir de 600€/personne

**Tarif en financement individuel :** 300€

#### Évaluation des apports de formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Préserver notre équilibre général, c'est préserver notre vitalité et notre santé au quotidien. Il existe un lien direct entre la qualité de notre équilibre général, autrement dit notre équilibre physiologique, psychologique et émotionnel, et notre capacité à profiter de chaque instant d'une journée de notre vie. Cet équilibre est également le préalable indispensable pour optimiser notre capacité d'adaptation en cas de difficulté.

Cette formation vous permettra de prendre conscience et d'entraîner vos ressources individuelles pour gagner en efficacité et en bien-être dans votre pratique professionnelle. Nous aborderons 6 facteurs essentiels liés à l'équilibre général : la qualité de présence, la relation au mental, l'écoute du corps, le tonus musculaire et la capacité de détente, la respiration, la relation au plaisir et les valeurs de vie. La pédagogie proposée lors de cette formation est participative. Elle repose sur la pratique de techniques sophrologiques psychocorporelles basées sur l'écoute du corps et la visualisation mentale. Les exercices pratiques sont complétés par des temps d'échanges et divers apports théoriques.

Deux journées de formation vous sont proposées à 15 jours d'intervalle, vous laissant le temps de vous entraîner entre chaque session pour expérimenter et intégrer, à votre rythme, les bénéfices des pratiques.

#### OBJECTIFS

- Prendre conscience de la qualité de son équilibre général et des dysfonctionnements éventuels
- Développer une écoute de soi sur le plan psychocorporel, repérer les signes d'un déséquilibre et savoir y répondre
- Acquérir des techniques sophrologiques destinées à préserver ou retrouver son équilibre général
- Savoir mobiliser ses ressources et sa capacité d'action pour préserver ou retrouver une bonne vitalité
- Cultiver un bon équilibre général pour en ressentir les bénéfices au quotidien : un gain de vitalité, de bien-être, d'efficacité et d'adaptabilité

**PROGRAMME**

*Prérequis : aucun*

- I. Qualité de présence : 1h30**
  - Prendre conscience de sa qualité de présence sur le moment et au quotidien
  - Evaluer sa qualité de présence lors d'une journée de travail, retour d'expériences
  
- II. Relation au mental : 2h00**
  - Prendre conscience de sa relation au mental
  - Distinguer attention et concentration, les différentes formes de concentration
  - Entraîner ses capacités d'attention et de concentration, s'exercer au calme mental et à la pleine conscience
  - Diminuer la charge mentale, se ménager des espaces de respiration dans sa pratique professionnelle
  
- III. Ecoute du corps : 1h30**
  - Prendre conscience de sa qualité d'écoute du corps
  - Découvrir l'écoute du corps avec un regard neuf, accueillir la diversité des sensations corporelles (Relaxation Dynamique du 1er degré)
  - Pourquoi est-on coupé de son corps : la carapace corporelle
  
- IV. Tonus musculaire, capacité de détente et de récupération : 2h30**
  - Qu'est-ce que le tonus musculaire ?
  - Accueillir dans son corps les variations du tonus musculaire
  - Repérer puis évacuer les tensions inutiles dans le corps (techniques de détente rapide : Sophro-déplacement du négatif, tensions douces du corps)
  - Entraîner sa capacité de détente (relaxation psychosensorielle inspirée de la méthode Vittoz)
  - Entraîner sa capacité de récupération : sieste flash
  
- V. Respiration et capacité de détente : 3h30**
  - Découvrir sa respiration, le processus physiologique de la respiration et les différents types de respirations
  - S'entraîner à la respiration diaphragmatique abdominale et complète
  - Moduler sa respiration pour se détendre ou se dynamiser
  - Faire varier les paramètres de sa respiration pour se détendre : trouver sa courbe de respiration idéale
  - Présentation de la cohérence cardiaque, bienfaits et pratique pour une intégration au quotidien
  
- VI. Relation au plaisir et valeurs de vie : 2h30**
  - Prendre conscience de sa relation au plaisir au quotidien
  - Accueillir les sensations agréables dans son corps, somatiser le positif (Sophro-présence du positif)
  - Equilibrer le temps et l'énergie que l'on consacre à ses activités, cultiver le plaisir au quotidien
  - Prendre conscience de ses principales valeurs de vie, se projeter dans une journée de travail idéale
  
- VII. Evaluation des acquis : 30min**
  - Quizz en début de formation
  - Quizz en fin de formation