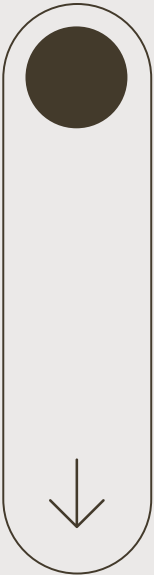


Sophrologie

En entreprise



Quand Bien-être rime avec Performance





Us

“Après une première carrière au sein des Ministères de la Défense et de l’Intérieur ou j’exerçais comme formateur dans différents domaines, j’ai réorienté ma carrière il y a quelques années vers ce que j’aimais le plus : la formation et plus particulièrement les différentes méthodes, techniques, approches permettant de gérer son stress et de profiter de la vie de façon plus apaisée. ”

Ludovic AMAGAT

Sophrologue - Relaxologue
Praticien en Hypnose
Ericksonnienne -
Préparateur mental -
Formateur Optimisation des
Ressources des Forces Armées -

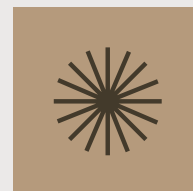
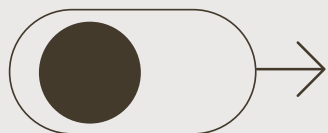
“Également issue des Ministères de la Défense et de l’Intérieur, je me suis ensuite tournée vers le Ministère de l’Agriculture où j’ai exercé des missions de dialogue social, participant aux Comités Techniques et Comités Hygiène et Sécurité des Conditions de Travail (Expertise en QVT - TMS...) .
Proposer mes services pour améliorer le bien-être était pour moi une évidence. ”

Anaïs VILLAIN

Sophrologue - Relaxologue
Praticienne en Hypnose
Ericksonnienne -
Formée aux techniques de soins
énergétiques (accupression
crânienne - rééquilibrage centres
énergétiques) -

Pourquoi

La sophro

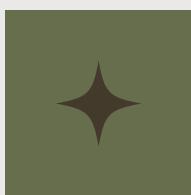


En entreprise ou au sein des collectivités, la sophrologie est proposée aux salariés comme un véritable outil d'accompagnement au service du bien-être et à des fins de développement des compétences et du management de la performance. La pratique permet de prendre conscience et de renforcer les capacités positives de chacun, de les valoriser dans l'entreprise, les mutualiser pour le mieux-être de tous ses collaborateurs et l'équilibre général de l'entreprise.

“

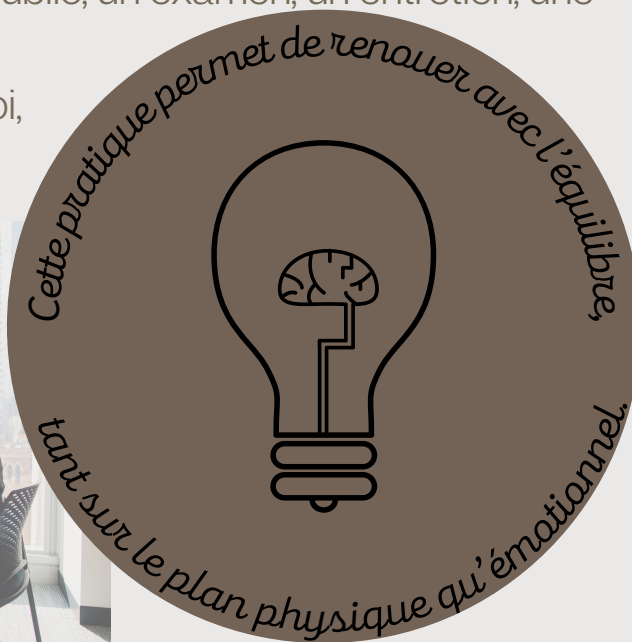
La sophrologie propose des réponses concrètes qui permettent aux collaborateurs, aux salariés, de gérer le stress, de prévenir le burn out mais également de retrouver l'énergie physique et mentale pour une récupération plus efficace.

Elle peut être associée à une démarche de prévention des Risques Psycho-Sociaux (Stress, violence au travail : harcèlement moral et sexuel, épuisement professionnel, addictions, etc...) et d'accompagnement sur la QVT.



En séance collective ou individuelle, nous vous proposerons un accompagnement adapté en fonction de vos attentes et des objectifs à réaliser.

- Développer la cohésion et le travail en équipe,
- Valeurs humaines et valeurs de l'entreprise,
- Amélioration de la confiance et de l'affirmation de soi,
- Adaptation au changement : nouveau poste, promotion...
- Accepter les enjeux,
- Accroître la vigilance, la concentration au travail, la motivation,
- Aide à la prise de recul et à la prise de décisions,
- Aide à la gestion du temps et priorisation des actions,
- Apprendre à gérer des situations de stress : préparation à la prise de parole en public, un examen, un entretien, une présentation...
- Dépassement de soi,
- Créativité...



- Lâcher prise,
- Se recentrer,
- Positiver,
- Se détendre,
- Bien-être,
- Retrouver de l'énergie sur le plan physique et mental,

La sophrologie en entreprise peut se faire en séance de groupe ou en individuel selon l'objectif et le besoin.

Les séances se déroulent sous la forme d'ateliers pour apprendre à se détendre et se relaxer, à se préparer à des échéances importantes, à développer ses ressources et renforcer ses capacités pour plus d'efficacité et de performance.



Les séances peuvent se réaliser en présentiel ou en visio. Les séances en visio permettent aux collaborateurs en télétravail de retrouver du lien, de s'apaiser, se dynamiser ou encore de définir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Il est essentiel d'échanger en amont ensemble afin de dresser un bilan complet de vos attentes pour adapter les séances et ateliers à vos besoins.



-Demandez un devis personnalisé-
-Séances individuelles ou de groupes -
Ateliers - Stages - Webinaire - Formations





ACCOMPAGNEMENT BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

La performance passe aussi par la santé et le bien-être au travail.

Aménagement d'un espace de détente, séances d'accompagnement pour apprendre à se relaxer, respirer, prendre du recul, cohésion de groupe, Team building... nous adaptons nos formations à vos besoins et vos objectifs.



FORMATION GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Touchant de plus en plus de salariés dans tous secteurs d'activité (24%), le stress au travail est un trouble insidieux qui dégrade la santé et le bien-être.

Maîtriser son stress et ses émotions est primordial pour évoluer dans son environnement professionnel sereinement.

Objectifs de la formation :

- apprendre aux participants à gérer leur stress,
- connaître les mécanismes du stress, les facteurs et les sujets,
- favoriser la capacité d'adaptation et de calme face aux situations stressantes,
- pratiquer des exercices de sophrologie pour apprendre à diminuer son stress,
- intégrer les spécificités de la communication en situation de stress...



GESTION DE CRISE - SITUATIONS A RISQUES

En partenariat avec RESILIO, spécialisé dans la formation et le conseil dans les domaines de la gestion de crise, la sûreté, la protection des données et la cyberdéfense.

- Formation gestion opérationnelle de la performance
- Formation situations à risques dans l'accueil du public ...

FORMATIONS SUR MESURES ET SPECIFIQUES ADAPTEES AU CONTEXTE PROFESSIONNEL

Contactez-nous pour plus de renseignements concernant la réalisation de ces formations en entreprise



Séance sophrologie

En groupe ou individuelle

La Sophrologie est une façon de proposer et d'utiliser l'état de relaxation dans une démarche de prévention en travaillant sur les problématiques professionnelles et personnelles.

La relaxation vise essentiellement la décontraction neuromusculaire, l'économie des forces nerveuses, et la détente physique et psychique. Son but premier est le repos et la recharge énergétique. En utilisant des techniques de respiration et d'imagerie mentale simples et efficaces pour apprendre à se détendre, se ressourcer, devenez rapidement autonome dans la gestion de votre stress.

Formations thématiques sur différents formats (webinaire, sensibilisation, formation)

- Bien-être au travail
- Prévention du burn-out
- Gestion du stress et des émotions
- Gestion des conflits et de l'agressivité
- Confiance en soi, prise de parole en public
- Préparation aux concours, examens, oraux
- Préparation à un objectif à forts enjeux
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Fatigue et vigilance
- Développer sa motivation
- Concentration, mémoire



Cohésion de groupe

Utiliser le bien-être comme fil conducteur de votre séminaire pour favoriser la cohésion du groupe.

De manière ludique et informelle, venez participer à des ateliers de groupe et partager vos expériences.

Déroulement : journée, demi-journée, lors de séminaire.

Lieux : dans nos ou vos locaux , en plein air (plage, forêt, parc)

Nous organisons aussi des journées cohésion plus « sportive », pour renforcer l'esprit d'équipe et de compétition: parcours d'obstacles, survie, vol para-moteur.



- CABINET -
AMAGAT
VILLAIN

SOPHROLOGIE - HYPNOTHERAPIE -
RELAXATION - SOIN ENERGETIQUE

Contact



Ludovic AMAGAT : 07-81-77-44-91

Anais VILLAIN : 06-18-42-74-48

515 rue Gustave Eiffel 33380 Biganos

www.gopp.fr