

1 Quai des compétences

Cabinet conseil en évolution professionnelle

« Atelier mieux être au travail »

Ou comment libérer le sourire de vos équipes ?



Plus de 6 entreprises sur 10 déclarent réfléchir au bien-être de leurs salariés en 2018 (dernière étude publiée par Hays, en partenariat avec RegionsJob).

Pour aider les entreprises dans la mise en place d'actions concrètes, le cabinet RH, 1 Quai des compétences propose son nouvel atelier « mieux-être au travail » qui a pour but d'améliorer la qualité de vie sur son lieu de travail. Un axe sur lequel le cabinet s'est spécialisé depuis plus de 1 an en élaborant des formations spécifiques dans ce domaine comme « la sensibilisation à la prévention des Risques Psycho-sociaux » ou bien encore « la communication bienveillante ».

Comment ?

Isabelle Delanoë, sophrologue, maître praticienne en PNL (Programmation Neuro-Linguistique), propose des ateliers Sophrologie en faveur de la santé au travail pour les salariés en entreprise.

La sophrologie, méthode d'approche psycho-corporelle, permet de renforcer le bien-être, le confort personnel par des exercices respiratoires et mentaux. L'entraînement régulier, simple, rapide et bienveillant appris en séance, donne accès à des prises de conscience progressives. La sophrologie est une aide précieuse pour la réalisation de soi en concordance avec son environnement de travail.

La PNL, associée à la sophrologie, offre des outils de communication, de facilitation de l'apprentissage et du changement.

Les bénéfices attendus

- Favoriser un meilleur équilibre mental, émotionnel et corporel
- Libérer les tensions, mieux gérer son stress
- Optimiser ses compétences personnelles et professionnelles
- Mieux appréhender les situations nouvelles, les challenges professionnels
- Mobiliser les capacités d'attention, de concentration, de prise de parole...
- Améliorer les relations humaines
- Vivre le plaisir de ses propres capacités
- Renforcer la motivation et l'engagement...

Parcours de 8 modules

Un **parcours** dans une pédagogie formation-action, alternant théorie et pratique pour l'acquisition de techniques et d'outils applicables au quotidien en toute autonomie :

Module 1

Prendre conscience de son stress et apprendre à se relaxer

- Identifier les situations stressantes, les hiérarchiser en les listant
- Repérer leur impact sur le corps, en atténuer les effets par la pratique d'outils de relaxation

Module 2

Se servir de la respiration pour se relaxer et s'apaiser

- Apprendre 4 techniques de respiration, adaptables et praticables à tout moment
- Les tester par des mises en situation

Module 3

Faire disparaître les tensions physiques et mentales

- Séance pour ressentir un mieux-être immédiat et durable
- Acquisition de techniques de respiration, détente physique et mentale, visualisation positive

Module 4

Retrouver et renforcer son positif

- Se reconnecter à son potentiel, ses ressources et ses capacités pour les appliquer au quotidien
- Apprentissage des différentes techniques d'ancrage et d'auto-ancrage

Module 5

Apprendre à se déconnecter

- Application des techniques apprises dans les modules précédents en fonction des demandes et du contexte professionnel des participants
- Acquisition de nouveaux outils de déconnexion rapide

Module 6

Acquérir et renforcer une attitude positive vers le futur

- Reprendre les techniques d'ancrage du module 4 pour les projeter dans des situations à venir à partir de cas concrets

Module 7

Se servir de son expérience comme ressource

- Retrouver et revivre une expérience positive pour l'ancrer au présent et pouvoir la reproduire
- Acquisition de techniques de projection positive, visualisation, ancrage, activation des capacités

Module 8

Renforcer et valoriser ses capacités et ses comportements au quotidien

- Synthèse des modules précédents
- Mise en application à partir de cas concrets apportés par les participants

Intervenant

Isabelle Delanoë

Sophrologue praticienne confirmée

Formée à la sophrologie caycédienne à l'Ecole Nantaise de Sophrologie Caycédienne (ENSC)

DU de Sophrologie - Université de Lille

Maître praticienne en Programmation Neuro Linguistique (PNL) - IFPNL - Paris

Formée à l'accompagnement des personnes souffrant d'acouphènes - ERESS - Rennes

Lieu de formation

Formule intra ou inter-entreprise selon la demande

Nbre de participants

5 à 12 personnes

Durée et rythme

Parcours de 8 modules d'1 heure chacun, proposé dans un cadre de pédagogie-action sur une période de 2 à 3 mois.

Retrouvez le détail de nos prestations et formations sur notre site internet

www.1quaidescompetences.fr

1 rue de la Constitution - 44100 Nantes - Tél : 09 50 50 10 76 - contact@1quaidescompetences.fr

1 **Quai des compétences**

Cabinet conseil en évolution professionnelle