

Se protéger de l'hyper-connexion et alléger la charge mentale grâce à la sophrologie.

Programme de formation



Durée : 1 journée
Horaires : 09h00-12h30 / 14h00-17h30
Dates : Merci de nous consulter
Lieu : A déterminer



Public concerné : Tout public

Prérequis : Aucun

Nombre de participants : 4 à 10 personnes



Accessibilité aux personnes handicapées : merci de nous contacter



Prix : 350€ par personne
En intra entreprise, merci de nous contacter pour le devis



Formateur : formatrice experte en sophrologie
Contact :
contact@happy-learn-formation.fr
Tel : 07.69.44.72.04



Modalités et supports pédagogiques :

- Apports théoriques
- Echanges - brainstorming
- Mises en pratique – exercices sophrologie
- Jeu – animation
- Paperboard
- Powerpoint
- Remise d'un livret apprenant

La charge mentale se définit comme une surcharge émotionnelle et physique face à tout ce que l'on doit affronter, planifier et gérer au quotidien.

La sophrologie va permettre au corps de se reconnecter à ses sensations et besoins profonds afin de se protéger, d'apprendre à prioriser pour rétablir un équilibre de vie harmonieux.

Objectifs :

- Prendre du recul et savoir lâcher-prise
- Apprendre à mieux gérer son stress
- Déterminer ses capacités et ses limites
- Trouver sa juste posture
- Retrouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle

Programme :

- **Présentation de la sophrologie**
- **Identifier les risques liés à l'hyper-connexion**
 - Analyser des différentes formes de connexion
 - Connaître le droit à la déconnexion et la réglementation associée
 - Appréhender les risques physiques et psychiques liés à l'hyper-connexion
 - Savoir analyser ses besoins et y apporter des axes de travail
- **S'autoriser le droit à la déconnexion mentale**
 - Définir et comprendre la charge mentale
 - Redécouvrir le bouton OFF
 - Devenir acteur du processus
- **Mettre en place des outils de prévention pour se libérer de la charge mentale**
- **Mise en situation et évaluation**
- **Conclusion de la journée**

Suivi et évaluation :

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présence par demi-journée et attestation de présence individuelle
- **Evaluation des apprenants** sous forme de quizz
- **Evaluation de la formation** par les apprenants via un questionnaire de satisfaction