



FORMA

JC

Sophrologie & Centre de Formation

Catalogue

Prévention des risques psycho sociaux
conseil & bien-être au travail

Découvrez nos formations dédiées aux risques psychosociaux : identification, gestion du stress, prévention du burnout et amélioration du bien-être au travail, adaptées à tous les professionnels.



www.formajc.fr



07 86 26 83 42





FORMA

JC

Sophrologie & Centre de Formation

Sommaire

Introduction

Présentation générale du document

Atelier sensibilisation

Préserver son audition au travail

Sensibilisation sur le harcèlement (moral et/ou sexuel)

Lutte contre le harcèlement sexuel et les agissements sexistes (référent CSE et entreprise)



Prévention santé

La gestion du stress

Les troubles du sommeil

Prévenir et lutter contre l'épuisement professionnel

Prévention des risques psycho-sociaux

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres.





Sophrologie & Centre de Formation

Sommaire



Accompagnement avec la sophrologie

Relâcher les tensions physiques et mentales grâce à la sophrologie.

Gestion du stress au travail avec la sophrologie

Motivation et performances en entreprises

Améliorer la cohésion d'équipe avec la sophrologie



Communication interpersonnelle

Prévenir et gérer les conflits en entreprise

Secouriste du travail en santé mentale (dispositif national STSM)



FORMA

JC

Sophrologie & Centre de Formation

Présentation



Nos engagements de qualités

- Une équipe de conseillers en formation pour accompagner vos besoins.
- Chaque formation entièrement suivie par nos conseillers expérimentés.
- Une approche adaptée à vos besoins

Notre démarche pédagogique

- Une prise de contact sera effectuée sous 72h.
- Le démarrage d'une formation pourra être effectif dans les 15 jours, suivant nos disponibilités.
- Inscription par mail :
- contact@formajc.fr
- ou au tel 07 86 26 83 42

Nos lieux sont soit :

- Sur site client, en intra ou inter entreprise ou dans une salle extérieure.
- En présentiel et/ou distanciel
- En France

Notre capacité du groupe est :

- de 8 à 12 pers.





Sophrologie & Centre de Formation

Mentions légales

- Numero de SIRET 404 472 102 00049
- Numéro NDA 93132200713

Nos tarifs

Nous consulter pour un devis

Certification
N° 25-12-1274



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



Accessibilité des personnes en situation d'handicap

Chaque situation sera étudiée au cas par cas.

Notre référent handicap est à disposition pour étudier chaque dossier et trouver des aménagements et les outils de compensation nécessaire éventuels (locaux, adaptation des moyens pédagogiques,...).



FORMA

JC

Sophrologie & Centre de Formation

Nos formateurs

Afin d'assurer la qualité des formations, nos formateurs ont des compétences de

- Coach
- Formateur
- Sophrologue

et ont des expériences de terrain dans l'accompagnement de la personne, des groupes et dans le développement professionnel.



Préserver son audition au travail

PUBLIC : Tous salariés, managers, représentants du personnel

PRE REQUIS : aucun

Durée : 1h30 à 2h

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les risques liés au bruit dans le milieu professionnel
- Identifier les sources de bruit sur son poste et leurs effets sur la santé
- Adopter les bons réflexes pour préserver son audition au quotidien
- S'approprier les outils et équipements de protection auditive

Parcours pédagogique

- Les mécanismes de l'audition : comment fonctionne l'oreille
- Le bruit : intensité, durée d'exposition, effets sur la santé
- Reconnaître les signes d'alerte (fatigue auditive, acouphènes, surdité progressive)
- Mesures de prévention collectives et individuelles
- Bonnes pratiques & gestes simples au travail
- Quiz interactif "Vrai ou Faux" pour ancrer les messages
- Conclusion et engagement individuel



Sensibilisation sur le harcèlement moral et/ou sexuel

PUBLIC : Tous salariés, managers, représentants du personnel

PRE REQUIS : aucun

Durée : tout format

Objectifs pédagogiques

- La définition du harcèlement moral
- La définition du harcèlement sexuel
- Les agissements sexistes
- Les différences entre conflit, management exigeant et harcèlement
- Les notions de répétition, intention et impact
- Les responsabilités individuelles et collectives

Parcours pédagogique

L'approche met l'accent sur la compréhension des mécanismes plutôt que sur une approche uniquement juridique

- Distinguer harcèlement et conflit professionnel
- Identifier les comportements inappropriés
- Comprendre les conséquences pour la victime et l'organisation
- Identifier les mécanismes et les impacts
- Savoir réagir et adopter la bonne posture
- Prévenir et agir collectivement

Evaluation :
Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction

Méthodes pédagogiques :
Apports théoriques interactifs - mises en situation - plan d'action - Bilan



FORMA

JC

Sophrologie & Centre de Formation

Prévention santé



LA GESTION DU STRESS

PUBLIC : Tout collaborateur souhaitant mieux gérer son stress au travail

PRE REQUIS : aucun

Durée : 14H -2 jours

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses sources de stress personnelles et professionnelles
- Mettre en place des techniques de gestion du stress efficaces
- Développer des réflexes durables pour préserver son équilibre

Depuis septembre 2025
100%
de nos stagiaires ont
réussi et 80% ont été
satisfaits

Parcours pédagogique

Présentation des objectifs et tour de table.

- Qu'est-ce que le stress ? Définitions, représentations, idées reçues.
- Les mécanismes physiologiques et psychologiques.
- Identification des sources de stress (facteurs internes et externes)
- Diagnostic personnel : test d'auto-évaluation.
- Les différents types de stress : aigu, chronique, positif/négatif.
- Effets du stress sur la santé, la performance et les relations.
- Initiation aux techniques de régulation rapide (respiration, relaxation simple).

Rappel des acquis de la veille.

- Les leviers personnels : pensée, posture, respiration.
- Exercices pratiques : déplacement du négatif, ancrage, visualisation +.
- Identifier et recadrer ses pensées automatiques.
- Stratégies organisationnelles pour réduire le stress au travail.
- Gérer le stress relationnel : communication assertive..
- Élaboration d'un plan d'action individuel.

Evaluation :

Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques

**Apports théoriques interactifs
Mises en situation
Plan d'action - Bilan**

LES TROUBLES DU SOMMEIL

PUBLIC : Tout collaborateur

PRE REQUIS : aucun

Durée : tout format

Objectifs pédagogiques

- À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
 1. Comprendre les mécanismes du sommeil et ses cycles.
 2. Identifier les facteurs perturbateurs du sommeil.
 3. Appliquer des stratégies pour améliorer la qualité du sommeil.
 4. Mettre en place un plan d'action personnalisé pour retrouver un sommeil réparateur.

Parcours pédagogique

- Comprendre le sommeil et ses perturbations
 - Accueil, présentation et recueil des attentes.
 - Les fonctions du sommeil et son rôle sur la santé physique et mentale.
 - Les différentes phases et cycles du sommeil.
 - Les besoins en sommeil selon l'âge, le mode de vie et l'activité.
 - Les troubles du sommeil : insomnie, apnées, syndrome des jambes sans repos, réveils précoces, etc.
 - Facteurs aggravants : stress, alimentation, environnement, écrans, horaires décalés.
 - Auto-évaluation : analyser son propre sommeil à l'aide d'un agenda du sommeil.
 - Introduction à l'hygiène du sommeil : règles de base et mythes à déconstruire.
- Améliorer et préserver son sommeil
 - Rappel et échanges sur la mise en pratique.
 - Techniques de relaxation et respiration pour favoriser l'endormissement.
 - Apprentissage de la sieste flash
 - Exercices de gestion du stress et déconnexion mentale avant le coucher.
 - L'influence de l'alimentation et de l'activité physique sur le sommeil.
 - Adapter son environnement : température, luminosité, confort, bruit.
 - Organisation et rythme de vie pour réguler le sommeil.
 - Élaboration d'un plan d'amélioration du sommeil personnalisé.

Evaluation :
Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques
Apports théoriques interactifs
Mises en situation
Plan d'action - Bilan

PREVENIR ET LUTTER CONTRE L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

PUBLIC : Managers, équipes RH, salariés exposés à une forte charge de travail ou à un environnement stressant

PRE REQUIS : aucun

Durée : 14H -2 jours

Objectifs pédagogiques

- À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
 1. Comprendre les mécanismes et les causes de l'épuisement professionnel (burn-out).
 2. Identifier les signaux d'alerte chez soi et chez les autres.
 3. Mettre en place des stratégies de prévention individuelles et collectives.
 4. Utiliser des techniques concrètes pour restaurer l'équilibre et l'énergie au travail.

Parcours pédagogique

- Comprendre et détecter l'épuisement professionnel
 - Accueil, présentation des objectifs et recueil des attentes.
 - Définitions : stress chronique, burn-out,
 - Les étapes et le processus d'épuisement professionnel.
 - Les facteurs de risque : organisationnels, relationnels et personnels.
 - Les signaux d'alerte physiques, émotionnels et comportementaux.
 - Études de cas : repérer les signes précoces chez soi et chez les collègues.
 - Conséquences sur la santé, la performance et la vie personnelle.
 - Auto-diagnostic : évaluer sa charge de travail et ses ressources.

Prévenir, agir et se reconstruire

- Les piliers de la prévention : équilibre charge/ressources, hygiène de vie, limites professionnelles.
- Gestion de la charge émotionnelle au travail.
- Techniques de récupération et d'ancrage pour éviter l'accumulation de stress.
- Rôle du manager et de l'entreprise dans la prévention.
- Stratégies de sortie et d'accompagnement après un burn-out.
- Plan d'action individuel : mettre en place des routines protectrices.
- Plan d'action collectif : créer un environnement de travail sain.

Evaluation :

Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques

**Apports théoriques interactifs
Mises en situation
Plan d'action - Bilan**

CSE – Santé, Sécurité et Conditions de Travail (SSCT)

PUBLIC : Membres élus du CSE

- Membres de la commission santé, sécurité et conditions de travail (CSSCT)
- Nouveaux élus du personnel exerçant un mandat au sein du CSE

PRE REQUIS : aucun

Durée : 5 jours - 35H

Lieu : En intra-entreprise ou en distanciel

Nombre maximum de participants : 12

Objectifs pédagogiques

- Cette formation vise à permettre aux membres du Comité Social et Économique (CSE) d'exercer pleinement leurs missions en matière de santé, sécurité et conditions de travail.

Parcours pédagogique

- Le rôle et les missions du CSE
Fonctionnement du CSE, missions en matière de santé, sécurité et conditions de travail, droits et moyens des représentants du personnel.
 - Le cadre réglementaire de la santé et sécurité au travail
Principes généraux de prévention, obligations de l'employeur, responsabilités des acteurs de la prévention.
 - L'identification et l'analyse des risques professionnels
Risques physiques, chimiques, ergonomiques et psychosociaux.
 - L'évaluation des risques et le Document Unique (DUERP)
Méthodologie d'évaluation des risques et contribution du CSE à la démarche de prévention.
 - Les inspections en matière de santé et sécurité
Méthodes d'observation des situations de travail et formulation de propositions d'amélioration.
 - Les enquêtes après accident du travail
Analyse des causes, identification des facteurs contributifs et mise en place d'actions correctives.
 - Les risques psychosociaux
Comprendre les facteurs de stress, de surcharge de travail, de harcèlement et de souffrance au travail.
 - L'amélioration des conditions de travail
-

Evaluation :

Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

**Méthodes pédagogiques
Apports théoriques interactifs
Mises en situation
Plan d'action - Bilan**

Secouriste du travail en santé mentale (Dispositif national STSM)

PUBLIC : Salariés- Managers- Référénts QVT / RPS
- Membres du CSE
- Toute personne souhaitant contribuer à la prévention en santé mentale au travail

Nombre maximum de participants : 12

PRE REQUIS : aucun

Durée : 14H - 1 à 2 jours

Lieu : En intra-entreprise ou en distanciel

Objectifs pédagogiques

- Cette formation vise à permettre aux participants d'acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour repérer les signes de détresse psychologique chez un collègue et apporter une première aide adaptée, dans le respect de leur rôle et de leurs limites.

Parcours pédagogique

- Comprendre la santé mentale et ses enjeux au travail
- Identifier les signes de détresse psychologique
- Adopter la posture du secouriste en santé mentale
- Acquérir les compétences relationnelles nécessaires pour intervenir de manière adaptée.
- Orienter et mobiliser les ressources d'aide
- Prévenir et favoriser un environnement de travail bienveillant

Evaluation :
Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques
Apports théoriques interactifs
Mises en situation
Plan d'action - Bilan

PREVENTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

PUBLIC : Managers, encadrants, représentants du personnel, services RH, salariés exposés à des situations de tension

PRE REQUIS : aucun
Durée : 14H -2 jours

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les notions clés et les enjeux liés aux risques psychosociaux.
- Identifier les facteurs de risque et les situations à risque dans leur environnement de travail.
- Savoir repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs.
- Mettre en place des actions de prévention et de régulation adaptées.

Parcours pédagogique

Comprendre les risques psychosociaux

- Présentation de la formation et recueil des attentes.
- Définitions et cadre légal des RPS.
- Les principales familles de RPS : stress, violences internes et externes, harcèlement, épuisement professionnel.
- Les facteurs de risque : organisation du travail, relations professionnelles, environnement physique et social.
- Les conséquences des RPS sur la santé physique et mentale.
- Les impacts sur le collectif de travail et la performance.
- Études de cas : analyse de situations réelles et identification des causes.
- Méthodes d'évaluation des RPS (questionnaires, entretiens, indicateurs RH).

Prévenir et agir

- Principes de prévention : primaire, secondaire, tertiaire.
 - Les leviers organisationnels et managériaux pour réduire les RPS.
 - Communication, régulation des tensions et culture d'entreprise positive.
 - Rôle et responsabilités des différents acteurs (direction, managers, CSE, RH).
 - Élaboration d'un plan d'action de prévention adapté à son contexte.
 - Gestion de situations sensibles et orientation vers les bons relais.
 - Plan d'action individuel et collectif.
-

Evaluation :
Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques
Apports théoriques interactifs
Mises en situation
Plan d'action - Bilan

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

PUBLIC : Professionnels en relation d'aide, soignants, managers, accompagnants ou toute personne sollicitée dans l'accompagnement des autres

PRE REQUIS : aucun
Durée : 14H - 2 jours

Nombre maximum de participants : 12

Lieu : En intra-entreprise ou en distanciel

Objectifs pédagogiques

- À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
 1. Identifier leurs besoins fondamentaux et leurs limites personnelles.
 2. Reconnaître les signes de surcharge physique, émotionnelle ou mentale.
 3. Mettre en place des stratégies pour préserver leur équilibre.
 4. Maintenir leur énergie et leur engagement dans la durée

Parcours pédagogique

Se connaître et reconnaître ses besoins

Accueil, présentation et attentes des participants.

- Comprendre le lien entre bien-être personnel et qualité de l'accompagnement.
- Identifier ses besoins essentiels (physiques, émotionnels, cognitifs).
- Évaluer son niveau de bien-être actuel (auto-diagnostic).
- Reconnaître les signaux de surcharge et de fatigue.
- Comprendre les mécanismes d'épuisement liés à la relation d'aide.
- Introduction aux techniques simples de récupération (respiration, micro-pauses).
- Exercices de recentrage et de relâchement des tensions.

Cultiver son énergie et son équilibre

- Rappel des acquis et échanges sur les expériences depuis la veille.
 - Organisation et priorisation : mieux gérer son temps et ses ressources.
 - Prendre du recul face aux situations difficiles.
 - Exercices pour renforcer la résilience émotionnelle.
 - Stratégies de récupération physique et mentale au quotidien.
 - Construire un plan d'auto-préservation sur mesure.
 - Partage d'outils et bonnes pratiques en groupe.
 - Bilan, plan d'action personnel et évaluation finale.
-

Evaluation :

Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques interactifs

Mises en situation

Plan d'action - Bilan



Sophrologie & Centre de Formation

Accompagnement avec la sophrologie



RELACHER LES TENSIONS PHYSIQUES ET MENTALES GRACE A LA SOPHROLOGIE

PUBLIC : Toute personne souhaitant améliorer sa détente physique et mentale

PRE REQUIS : aucun
Durée : 14H - 2 jours

Nombre maximum de participants : 12

**Lieu : En intra-entreprise
ou en distanciel**

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Comprendre les principes et les bienfaits de la sophrologie.
- Apprendre à se détendre et à relâcher les tensions physiques et mentales.
- Utiliser des exercices simples et efficaces en autonomie.
- Intégrer la sophrologie dans leur quotidien pour préserver leur bien-être.

Parcours pédagogique

Découvrir la sophrologie et ses applications

- Accueil, présentation de la formation et des attentes.
- Qu'est-ce que la sophrologie ? Origines, principes et champs d'application.
- Les mécanismes de la détente corporelle et mentale.
- Découverte des trois piliers de la sophrologie : respiration, détente musculaire, visualisation positive.
- Exercices pratiques de respiration consciente et de relaxation musculaire.
- Repérage et prise de conscience des tensions corporelles.
- Mise en pratique : relâcher les tensions accumulées en fin de journée.
- Échanges sur les ressentis et adaptation des exercices à chacun.

Approfondir et intégrer la sophrologie

- Rappel des acquis et retour d'expérience des participants.
 - Approfondissement des techniques de relaxation dynamique.
 - Visualisation positive pour renforcer l'équilibre émotionnel.
 - Exercices pour mieux gérer les situations de stress au quotidien.
 - Construction d'une routine personnelle de détente.
 - Sophrologie et concentration : renforcer la présence et la vigilance.
 - Mise en pratique collective d'une séance complète.
-

Evaluation :

Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques

**Apports théoriques interactifs
Séances; Mises en situation -
Projection. Plan d'action - Bilan**

LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL AVEC LA SOPHROLOGIE

PUBLIC : Toute personne souhaitant améliorer sa capacité d'adaptation face au stress

Nombre maximum de participants : 12

PRE REQUIS : aucun

Durée : 14H

Lieu : En intra-entreprise ou en distanciel

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Comprendre les mécanismes physiologiques, émotionnels et cognitifs du stress.
- Apprendre à se détendre et à relâcher les tensions physiques et mentales.
- Utiliser des exercices simples et efficaces en autonomie.
- Développer sa capacité d'adaptation face au stress.

Parcours pédagogique

Comprendre et diagnostiquer le stress au travail

- Accueil, présentation et recueil des attentes.
- Les mécanismes du stress : physiologie, psychologie, réactions corporelles.
- Les facteurs déclencheurs au travail : charge de travail, relations, environnement.
- Auto-diagnostic : repérer ses signaux d'alerte
- Introduction à la sophrologie : origines, principes, bienfaits.
- Apprentissage de techniques de respiration et de détente musculaire.
- Exercices guidés : prise de conscience corporelle et relâchement.

Appliquer la sophrologie pour gérer le stress

- Entraînement pour déplacer le négatif et faire entrer le positif.
 - Exercices pour ancrer le calme et renforcer la confiance.
 - Mises en situation liées au contexte professionnel des participants.
 - Élaboration d'une routine anti-stress personnalisée.
 - Stratégies pour intégrer la sophrologie dans la journée de travail et en faire une alliée au quotidien
 - Plan d'action individuel.
-

Evaluation :

Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques interactifs
Séances; Mises en situation -
Projection. Plan d'action - Bilan

MOTIVATION ET PERFORMANCES EN ENTREPRISE AVEC LA SOPHROLOGIE

PUBLIC :

Tout public, particulièrement managers, commerciaux, équipes projet et professions à objectifs élevés

PRE REQUIS : aucun

Durée : 14H

Nombre maximum de participants : 12

Lieu : En intra-entreprise ou en distanciel

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Comprendre les leviers de la motivation individuelle et collective.
- Identifier les freins internes et externes à la performance.
- Utiliser la sophrologie pour renforcer la concentration, la confiance et l'énergie.
- Développer un état d'esprit positif et persévérant face aux défis professionnels.

Parcours pédagogique

Comprendre la motivation et activer son potentiel

- Accueil et présentation des objectifs.
- Les mécanismes de la motivation : intrinsèque et extrinsèque.
- Les liens entre émotions, motivation et performance.
- Identification des sources de démotivation.
- Introduction à la sophrologie : principes, bénéfices et application au monde professionnel.
- Exercices de respiration et de recentrage pour stimuler l'énergie.
- Pratique guidée : visualisation d'objectifs et projection positive.

Maintenir la motivation et optimiser la performance

- Exercices sophrologiques pour développer la concentration et la résistance au stress.
 - Prise de conscience de la place du corps au présent.
 - Techniques pour renforcer la confiance en soi et la persévérance.
 - Mises en situation : activation des ressources dans des contextes exigeants.
 - Élaboration d'un plan personnel de motivation et de performance.
 - Intégration de la sophrologie dans le quotidien professionnel.
 - Bilan, échanges d'expériences .
-

Evaluation :

Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques

Appports théoriques interactifs
Séances; Mises en situation -
Projection. Plan d'action - Bilan

AMELIOREZ LA COHESION D'EQUIPE AVEC LA SOPHROLOGIE

PUBLIC :

Managers, équipes, responsables RH, toute organisation souhaitant renforcer la cohésion et l'esprit collaboratif

PRE REQUIS : aucun

Durée : 14H

Nombre maximum de participants : 12

Lieu : En intra-entreprise ou en distanciel

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Comprendre les leviers de la cohésion et de la confiance mutuelle au sein d'une équipe.
- Identifier et dépasser les freins à la collaboration.
- Utiliser des exercices de sophrologie pour améliorer la communication et l'écoute.
- Développer un climat de travail positif et harmonieux.

Parcours pédagogique

Poser les bases d'une équipe soudée

- Accueil et présentation des objectifs.
- Les facteurs clés de la cohésion d'équipe : communication, confiance, objectifs communs.
- Identification des tensions et obstacles à l'esprit d'équipe..
- Introduction à la sophrologie appliquée au travail en équipe.
- Exercices de respiration et de détente pour améliorer la disponibilité mentale.
- Pratique guidée : écoute active, concentration sur l'instant présent.

Renforcer la coopération grâce à la sophrologie

- Exercices sophrologiques favorisant l'empathie et la compréhension mutuelle.
 - Visualisation positive collective autour d'objectifs partagés.
 - Ateliers collaboratifs : synchronisation des actions et gestion harmonieuse des échanges.
 - Création d'un rituel d'équipe pour maintenir la cohésion au quotidien.
 - Élaboration d'un plan d'action collectif.
 - Bilan de la formation, partage d'expériences
-

Evaluation :

Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques

**Apports théoriques interactifs
Séances; Mises en situation -
Projection. Plan d'action - Bilan**

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DU SALARIE AVEC LA SOPHROLOGIE

PUBLIC :

Managers, RH, responsables QVT, professionnels de l'accompagnement.

PRE REQUIS : aucun

Durée : 14H

Lieu : En intra-entreprise ou en distanciel

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Comprendre les enjeux et bénéfices d'un accompagnement individuel en entreprise.
- Identifier les besoins spécifiques d'un salarié en difficulté ou en recherche d'optimisation de ses performances.
- Utiliser la sophrologie comme outil d'écoute, de soutien et de développement personnel.
- Mettre en place un protocole d'accompagnement adapté et respectueux du cadre professionnel.

Parcours pédagogique

Comprendre et cadrer l'accompagnement individuel

- Accueil et présentation des objectifs de chacun.
- Les situations nécessitant un accompagnement : stress, perte de motivation, troubles du sommeil, préparation à un événement professionnel, etc.
- Le cadre éthique et déontologique de l'accompagnement.
- L'écoute active et la reformulation comme base de la relation d'aide.
- Introduction à la sophrologie dans le cadre individuel.
- Exercices et élaboration d'un protocole adapté sur plusieurs séances..

Mettre en œuvre la sophrologie dans l'accompagnement

- Exercices sophrologiques adaptés aux besoins individuels : relaxation, concentration, confiance, récupération.
 - Mise en situation : adaptation de la séance en fonction des retours du salarié.
 - Techniques de suivi et d'évaluation des progrès.
 - Stratégies pour encourager l'autonomie du salarié dans sa pratique.
 - Bilan, échanges d'expériences
-

Evaluation :

Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques

**Apports théoriques interactifs
Séances; Mises en situation -
Projection. Plan d'action - Bilan**

Communication interpersonnelle



PREVENIR ET GERER LES CONFLITS EN ENTREPRISE

PUBLIC : Managers, encadrants, responsables d'équipe, RH, toute personne amenée à gérer ou prévenir des situations conflictuelles

PRE REQUIS : aucun
Durée : 14H - 2 jours

Nombre maximum de participants : 12

Lieu : En intra-entreprise ou en distanciel

Objectifs pédagogiques

- À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
 1. Identifier les origines et les mécanismes des conflits en milieu professionnel.
 2. Détecter les signaux précurseurs d'un conflit.
 3. Utiliser des techniques de communication pour désamorcer les tensions.
 4. Gérer efficacement un conflit en cours tout en préservant la relation.

Parcours pédagogique

- Comprendre et anticiper les conflits
 - Accueil, présentation et recueil des attentes.
 - Les différents types de conflits (interpersonnels, interservices, hiérarchiques).
 - Les causes profondes : organisation, communication, personnalité, stress.
 - Les signes annonciateurs d'un conflit.
 - Les impacts du conflit sur les individus et l'entreprise.
 - Identifier son propre style de gestion des conflits.
 - Prévenir par la communication bienveillante et assertive.
 - Exercices pratiques : reformulation, écoute active, questions ouvertes.

Agir et résoudre

- Les étapes clés pour gérer un conflit.
 - Les outils de médiation et de négociation.
 - Techniques pour recadrer sans aggraver la situation.
 - Jeux de rôle sur des situations réelles des participants.
 - Restaurer la confiance et l'esprit de collaboration après un conflit.
 - Stratégies pour maintenir un climat de travail sain.
 - Élaboration d'un plan d'action personnel et collectif.
 - Bilan, validation des acquis.
-

Evaluation :
Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation

Méthodes pédagogiques
Apports théoriques interactifs
Mises en situation
Plan d'action - Bilan

LUTTE CONTRE LE HARCELEMENT ET LES AGISSEMENT SEXISTES

PUBLIC : Salariés, managers, référents harcèlement, RH, CSE

PRE REQUIS : aucun

Nombre maximum de participants : 12

Durée : 14H - 1 à 2 jours

Objectifs pédagogiques

Lieu : En intra-entreprise ou en distanciel

-
- À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
 1. Définir juridiquement le harcèlement sexuel et les agissements sexistes
 2. Identifier les situations à risque et les comportements inappropriés
 3. Connaître les obligations légales de l'employeur et des salariés
 4. Réagir de manière adaptée face à une situation de harcèlement
 5. Contribuer à la prévention et à un climat professionnel respectueux

Parcours pédagogique

- La définition légale du harcèlement sexuel
- La notion d'agissements sexistes
- La distinction entre séduction, sexisme et harcèlement
- Les sanctions pénales et disciplinaires
- Les obligations de l'employeur en matière de prévention
- La responsabilité des salariés et des managers

Des exemples concrets et des situations issues de la jurisprudence permettent d'illustrer les notions juridiques.

- Méthodes utilisées :
 - Apports théoriques structurés
 - Études de cas
 - Questions réponses interactives

Evaluation :
Quiz - Echanges - Exercices pratiques - Questionnaire de satisfaction - Attestation de fin de formation


Méthodes pédagogiques
Apports théoriques interactifs
Mises en situation
Plan d'action - Bilan



Sophrologie & Centre de Formation

Contacts

Ces formations aident à reconnaître les risques psychosociaux, les repérer et appliquer des mesures de prévention adaptées.

 07 86 26 83 42

 contact@formajc.fr

 www.formajc.fr



Accompagner le changement
Développer les potentiels
Améliorer les performances
individuelles et collectives