

# Cultiver son bien être au travail

Prenez soin de votre santé mentale, physique et émotionnelle au travail grâce à la sophrologie et au yoga sur chaise

Dans un environnement de travail en constante évolution, maintenir un équilibre entre performance professionnelle et bien-être personnel est devenu un enjeu essentiel. Ce programme inclut des pratiques accessibles comme la sophrologie, le yoga sur chaise, la respiration et la méditation qui permettent de cultiver des habitudes de bien-être au travail, et ainsi de maintenir une énergie positive et un équilibre global dans son environnement professionnel.



## Personnes concernées

### Profils des stagiaires

- Toutes personnes souhaitant améliorer leur bien-être au travail

### Prérequis

- Aucun.



## Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, les participants seront donc capables de mettre en œuvre des techniques ciblées inspirées de la sophrologie et du yoga sur chaise pour :

- Agir sur leur bien-être physique en mobilisant de façon ciblée leur corps
- Alléger leur charge mentale en gérant leur stress
- Réguler leurs émotions et agir positivement sur leurs relations avec autrui



## Contenu de la formation

### Jour 1 : Bien-être corporel au travail

#### Lutter contre les effets de la sédentarité au travail

- Identifier les caractéristiques de la sédentarité
- Repérer ses effets sur la santé physique
- Évaluer ses impacts personnels
- Lister les bénéfices liés à la mobilisation corporelle

#### Pratiquer les différents outils et techniques pour mobiliser son corps au travail

- Balayage corporel pour relâcher les tensions physiques
- Relaxation dynamique pour revitaliser l'énergie corporelle
- Respiration abdominale consciente pour détendre le diaphragme
- Yoga sur chaise pour prévenir les douleurs et améliorer la posture
- Flexions avant, torsions et étirements pour améliorer la souplesse

### Jour 2 : Bien-être mental et gestion du stress au travail

#### Gérer le stress et la charge mentale

- Définir le stress et ses différentes formes
- Repérer les principales sources de stress au travail.
- Identifier son niveau et ses causes de stress
- Repérer ses symptômes
- Évaluer son potentiel de résistance

#### Pratiquer les différents outils et techniques pour libérer sa charge mentale

- Se centrer sur son ancrage et ses sensations corporelles pour apaiser son mental
- Pratiquer différentes respirations de relâchement mental (cohérence cardiaque, 4-7-8)
- Renforcer sa concentration et utiliser la visualisation positive
- Méditation de pleine conscience pour apaiser l'esprit
- Yoga sur chaise : techniques de relâchement et postures ciblées pour réduire les tensions

#### ➤ *Synthèse des 2 premières journées et détermination d'un plan d'action personnel pour intégrer des pratiques de yoga et de sophrologie dans son quotidien professionnel*

### **Jour 3 : Bien-être émotionnel au travail**

- *Retour d'expérience sur la mise en œuvre pendant l'inter session des pratiques de yoga et de sophrologie dans son quotidien professionnel*

#### **Comprendre et gérer ses émotions**

- Définir le bien-être émotionnel
- Évaluer l'impact de la gestion des émotions dans la performance au travail
- Identifier les différents types d'émotions
- Repérer son profil émotionnel et mesurer son niveau de conscience émotionnelle
- Comprendre le sens de ses émotions pour mieux les gérer
- Savoir utiliser l'énergie positive de l'émotion
- Gérer ses émotions dans les relations tendues
- Savoir exprimer son émotion juste par une communication authentique

#### **Pratiquer les différents outils et techniques pour gérer ses émotions**

- Pratiques de sophrologie pour reconnaître ses émotions et les sensations physiques associées
- Découvrir l'impact de la posture sur les émotions en position assis ou debout  
Les techniques de respiration rapides pour stabiliser les émotions et se recentrer.  
Yoga sur chaise : exercices spécifiques pour libérer ses tensions et faire un nettoyage émotionnel



### **Organisation de la formation**

#### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Cette action se veut avant tout pragmatique, partant du vécu et de l'expérience des personnes. Apports théoriques et méthodologiques et exercices pratiques (Autodiagnostic, jeux de rôle, exercices individuels et en sous-groupes, cas pratiques, QCM...).
- Afin de faciliter l'apprentissage et l'intégration des différents outils ce programme inclut des pratiques ciblées de sophrologie, de yoga sur chaise, de respiration et de méditation
- Remise d'un support de formation.

#### **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Feuilles de présence.
- Evaluation de la satisfaction (à chaud puis à froid)
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Attestation d'assiduité



## Lieu de la formation

- **À distance et/ou en salle.**
- **Accessibilité :** Les formations sont organisées dans une salle répondant aux conditions d'accueil des personnes à mobilité réduite (PMR).  
Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.



## Durée

- **3 Jours** répartis en 2 +1, soit 21 heures.  
Les périodes d'inter-session permettent une mise en pratique sur le terrain des éléments abordés en formation, ainsi qu'un retour d'expérience.



## Tarif

- Devis sur demande.



## Taux de satisfaction\*

- **9/10**

*\*moyenne des évaluations à,chaud et à froid réalisées en 2024.*

## Une question ou un besoin d'informations ?

Nous vous répondons du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30.

☎ 06.81.64.95.08

✉ [contact@souriance-rh.com](mailto:contact@souriance-rh.com)

Souriance RH s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande de formation, et à débiter la prestation dans les 3 à 4 semaines, à compter de la validation du projet.

Souriance RH 300 rue Jean Monnet– 19270 DONZENAC

[www.souriance-rh.com](http://www.souriance-rh.com)

SIRET 431 321 066 00018 - Code APE 804D - N°Existence 74 19 00397 19