



# Gestion du stress au travers de la sophrologie

## Ateliers bien-être au travail

L'étymologie de la Sophrologie est  
SOS : équilibre, harmonie, sérénité ;  
Phren : conscience, esprit ;  
Logos : science, étude, discours.

Le processus sophrologique autorise le sophronisant, à travers la rigueur du discours, du Terpnos Logos, sa méthodologie, et la voix du sophrologue, son énergie, sa vibration, de se recentrer sur lui-même, d'observer et de valider de manière objective sans se juger, sa réalité objective, son vécu du moment présent. La sophrologie aide à prendre conscience de son corps, de ses tensions, mais aussi de son état psychique, de ses ruminations et de ses émotions ; le fait de « s'arrêter », de sortir de la manière habituelle d'être dans la réactivité à ce qui se passe, aux évènements qui se présentent, de se centrer sur soi, oblige à les observer : je ne peux plus les ignorer, ce qui est déjà « un acte » en soi ; et un premier pas à prendre soin de soi, de retrouver un équilibre, une harmonie entre son corps et son esprit.

Chaque séance a une intention particulière et donne des outils pour gérer son stress. Chacune d'elle commence et finit par un tour de table où chacun a la possibilité de s'exprimer librement sur ses ressentis. L'ensemble des séances totalise 14 heures de formation mais nous pouvons morceler ces ateliers pour ne réaliser que les objectifs qui vous intéressent de développer au sein de l'équipe.



### PUBLIC

Toutes personnes souhaitant développer des outils pour mieux vivre au travail

### OBJECTIFS

En fonction des ateliers... voir le détail ci-dessous

### PROGRAMME

#### 1ère séance :

##### Exercices de respiration.

le simple fait de poser son attention sur sa respiration, apaise ; de plus le fait de bien dissocier l'inspiration, acte où je conscientise, et l'expiration, acte où je relâche, est simple, et permet de revenir rapidement à un nouvel espace de conscience plus libre.

##### Sophronisation De Base.

Cette technique est la base de toute séance de sophrologie. Elle permet d'accéder à un état de sophronisation, état de détente et de découvrir son corps.

##### Sophronisation Déplacement du Négatif.

Cette technique permet de débarrasser sa conscience d'éléments négatifs qui l'envahissent (tensions physiques et psychiques, pensées, sensations et sentiments ou émotions vécues de manière négatives...).

#### 2ème séance : Sophro-Activation Vitale.

Cette technique consiste à activer les sensations du corps : une activation de la circulation, une augmentation douce de la température et de l'énergie. La pratique de cette technique développe la capacité de façon dirigée, à agir sur son bien être ; et le fait d'en faire l'expérience renforce l'idée d'être acteur, de sa capacité à prendre sa « synergie corps esprit » en main.

### PEDAGOGIE

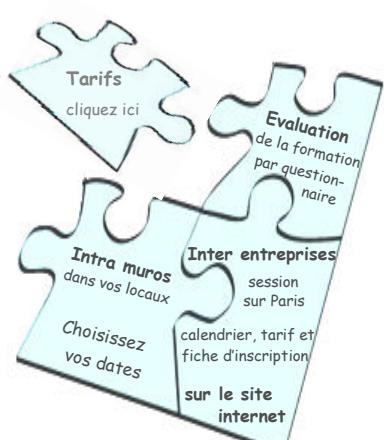
Exposés théoriques, exercices pratiques, Présentation d'outils issus de la sophrologie.

### INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

#### 3ème séance : Sophro Présence Immédiate.

« Le cerveau peut décréter les somatisations autant négatives que positives et l'on sait que les personnes qui vivent positivement vivent plus longtemps » A Caycedo.  
Cette technique permet de renforcer la confiance en soi, un sentiment de bien être et de chaleur affective.





[Suite du programme...](#)

Page 2 sur 2



#### 4<sup>ème</sup> séance : Sophro Attention Sophro Concentration.

Cette technique a pour intention d'améliorer les capacités d'attention, et de concentration. Cette technique permet de pouvoir faire le vide avec toutes ses préoccupations et de développer ce que j'appelle « le levier de la focalisation » ; levier important quand il s'agit de faire avancer un dossier.

#### PUBLIC

Toutes personnes souhaitant développer des outils pour mieux vivre au travail

#### 5<sup>ème</sup> séance : Relaxation Dynamique de Caycedo 1 :

Cette technique permet de revenir sur chacune des parties de son corps et de renforcer leur présence par des exercices d'étirements et de relâchement; toujours en synchronisation avec la respiration. Dans un contexte professionnel de bureaux où les personnes sont assises le plus souvent devant un écran, la RDC1 est intéressante par ses exercices d'étirements qui peuvent se pratiquer indépendamment les uns des autres ; et facilement (pas besoin de tapis de sol ou d'espace).

#### PEDAGOGIE

Exposés théoriques, exercices pratiques, Présentation d'outils issus de la sophrologie.

#### 6<sup>ème</sup> séance : Sophro perception relaxative (Cinq sens).

Cette technique a pour intention de recontacter nos 5 sens : le toucher, l'odorat, le goût, l'ouïe ; la vue qui nous permettent d'appréhender notre environnement, de le comprendre, et aussi de développer notre créativité. Cette technique potentialise la dimension senso perceptive, substituant les sensations positives aux perceptions négatives.

#### 7<sup>ème</sup> séance : Sophro Acceptation positive.

Cette technique propose de choisir un évènement en particulier futur heureux, menaçant ou stressant ; de le dérouler en imaginant ce qui pourrait arriver avec la possibilité de s'appuyer sur la respiration si des moments de tensions, d'interprétations négatives etc. apparaissaient. Cette technique donne, par une visualisation positive, de redevenir acteur d'un évènement.

#### INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

