

Formations : Développement Personnel - Mieux-être - QVCT

# Gérer le stress et les émotions avec la sophrologie

## Une formation proposé par :

Lucie LAVENU

## Public visé :

Employés, cadres, managers

## Modalité : En présentiel

## Prérequis : Aucun

## Intra entreprise

**Tarifs :** 1 100 € HT/jour. Formation éligible à une demande de prise en charge.

## Durée : 1 jour (soit 7h)

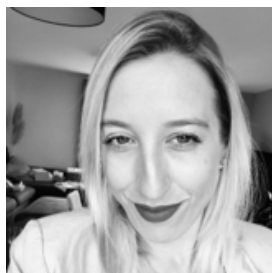
## Indicateurs

Satisfaction générale : NC

Contenu adapté : NC

Recommandations : NC

Acquisition nouvelles Compétences : NC



## A propos de Lucie LAVENU

Formatrice et Sophrologue certifiée d'école Caycédiennne

[lucielavenufargette@gmail.com](mailto:lucielavenufargette@gmail.com)

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Améliorer les conditions de vie au travail et sa performance (QVT),
- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions,
- Comprendre et travailler sur les causes de son stress,
- Apprendre différentes techniques pour gérer son stress et ses émotions au travail,
- Comprendre d'où vient notre stress et utiliser la sophrologie pour mieux gérer les conséquences physiques et émotionnelles de notre stress,

– Acquérir des connaissances dans la gestion du stress pour améliorer la performance, de soi et des autres.

**Contenu de la formation**

Module 1 : Les fondements de la sophrologie, comprendre notre corps et notre physiologie pour mieux gérer notre stress et nos émotions,

Module 2 : Stress et sophrologie, comprendre d'où vient notre stress et utiliser la sophrologie pour mieux gérer les conséquences physiques et émotionnelles de notre stress :

Des séances de sophrologie pratiquées en direct pour intégrer les différentes techniques,  
Remise des enregistrements des séances de sophrologie pour continuer l'apprentissage chez soi.