

L'atelier Sophrologie en entreprise est une formation pratique non-thérapeutique qui transmet 3 techniques concrètes de régulation du stress immédiatement applicables en situation professionnelle.
L'impact est mesuré objectivement avant et après sur une échelle 0 à 10 — preuve concrète d'efficacité. Cette approche ne se substitue pas à un suivi médical ou psychologique.

Informations pratiques

Référence	POB-BE-003
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Tout salarié. Approche non-thérapeutique — ne remplace pas un suivi médical.
Prérequis	Aucun. Aucune expérience requise.
Groupe	4 à 15 personnes — INTRA exclusivement
Durée	1h en présentiel sur site
Lieu	Dans les locaux du client
Délai d'accès	4 semaines
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h
Tarif	210 € HT — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Prévention RPS

Évaluation

Avant :

- Questionnaire de positionnement individuel transmis en amont

Pendant :

- Observation du formateur et corrections en temps réel
- Quiz / grilles de validation des acquis

Après :

- Questionnaire de satisfaction individuel à chaud
- Questionnaire à froid à J+30 sur le transfert des acquis
- Feuille de présence signée + attestation de formation Qualiopi

Accessibilité & Handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle sur demande préalable.
Référente handicap : Caroline PIGOT — caroline@posturoboulot.fr

Financement

- Plan de développement des compétences (OPCO)
- Budget QVCT / Prévention RPS — art. L.4121-1 C. trav.
- Exonération TVA art. 261-4-4° CGI

Convention de formation sous 48h après signature du devis.

80 %
PRATIQUE

20 %
THÉORIE

Objectifs pédagogiques

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

- Comprendre les principes fondamentaux de la sophrologie et ses applications dans la gestion du stress et du bien-être.
- Identifier les manifestations physiques et mentales du stress dans son quotidien professionnel ou personnel.
- Réaliser un exercice simple de respiration contrôlée visant à favoriser le relâchement physique et mental.
- Mettre en pratique une technique de relaxation dynamique issue de la sophrologie.
- Utiliser une routine courte de recentrage ou de détente de manière autonome après la formation.

Cette formation de sophrologie peut être adaptée selon les besoins identifiés de l'entreprise ou des participants, notamment autour de la gestion du stress, du sommeil, de la récupération physique et mentale, de la concentration, de la prévention des RPS, de la QVCT, de la préparation mentale, du travail sur écran et de la prévention de la charge mentale.

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques interactifs sur les principes de la sophrologie.
- Exercices pratiques de respiration et de relaxation dynamique.
- Mise en situation et expérimentation guidée des techniques.
- Échanges collectifs et analyse des ressentis des participants et support pédagogique remis aux participants en fin de séance.

Programme — 1h sur site

- Présentation des objectifs et recueil des attentes. (5 min).
- Définition, principes fondamentaux et champs d'application. (5 min).
- Identification des tensions physiques, mentales et émotionnelles. (15 min).
- Mise en pratique d'un exercice corporel doux inspiré de la sophrologie. (5 min).
- Exercices guidés favorisant le relâchement et la récupération. (10 min).
- Exercices simples de respiration contrôlée et de recentrage. (10 min).
- Synthèse de la séance et recommandations pour une pratique autonome. (10 min).

COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES**À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :**

- Identifier et relâcher ses zones de tension prioritaires.
- Utiliser la respiration pour apaiser le système nerveux en 2 minutes.
- Réaliser une séquence de sophrologie en autonomie sans guidage extérieur.
- Maintenir ou améliorer sa posture de travail grâce aux exercices pratiqués.

LIVRABLES REMIS

SÉQUENCE AUTONOME	QR CODES VIDÉOS	ATTESTATION
<ul style="list-style-type: none"> • 10 à 15 minutes • exercices 	<ul style="list-style-type: none"> • Routines guidées • Pratique en autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle • Conforme Qualiopi

CE QUE CETTE SESSION CHANGE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Réduction du stress et de l'absentéisme. • Renforcement de la cohésion et de la marque employeur. • Conformité obligations QVCT et SST. • Complémentaire aux formations TMS PoB. 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction des tensions physiques et mentales. • Amélioration de la posture et prévention TMS. • Meilleure concentration et récupération. • Exercices réutilisables en autonomie. 	Kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié PoB, formé à la méthode Gestes et Postures PoB et au diagnostic du Climat Social par la méthode CorpSocial PoB. Lecture des 5 piliers CorpSocial, grille d'observation posturale, animation pédagogique, dans le respect du cahier des charges QUALIOPi. Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice.

✓ **FINANCEMENT : Éligible OPCO dans le cadre du développement des compétences en prévention des risques professionnels (art. L.4121-1, L.6313-1 C. trav.) — Certifié Qualiopi QUA007994**

Questionnaire anonyme — aucune donnée individuelle transmise — contact@posturoboulot.fr — Délai d'accès : 4 semaines — Convention sous 48h après devis signé