

# SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Gérer le stress et la charge mentale au quotidien

Référence : POB-BE-003

Secteur : Tous secteurs

✓ Certifié Qualiopi

## 1. Présentation de la formation

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 la session sur une échelle 0 à 10 — preuve concrète d'efficacité immédiate.

Important : cette approche ne se substitue en aucun cas à un suivi médical ou psychologique. Elle s'inscrit dans une démarche de prévention et de développement des compétences.

## 2. 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.
Durée	1h en présentiel sur site
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, dans les locaux du client
Taille du groupe	4 à 15 personnes
Délai d'accès	4 semaines
Tarif	210 € HT — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Prévention RPS
Répartition pédagogique	80 % pratique / 20 % théorie
Contact / Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h

### 3. 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 favorisant 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.

La formation peut être adaptée selon les besoins identifiés autour de la gestion du stress, du sommeil, de la récupération, de la concentration, de la prévention des RPS, de la QVCT, de la préparation mentale ou de la prévention de la charge mentale.

### 4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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.

### 5. Programme détaillé — 1h sur site

La séance est structurée en 7 séquences progressives, de la prise de contact à l'acquisition d'une routine autonome de recentrage.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
<b>1. Présentation &amp; attentes</b>	<b>5 min</b>	Présentation des objectifs et recueil des attentes individuelles.	<i>Tour de table</i>	Cadre partagé.
<b>2. Principes de la sophrologie</b>	<b>5 min</b>	Définition, principes fondamentaux et champs d'application.	<i>Apport théorique</i>	Compréhension du cadre.
<b>3. Identification des tensions</b>	<b>15 min</b>	Identification des tensions physiques, mentales et émotionnelles.	<i>Auto-évaluation + échelle 0 à 10</i>	Tensions cartographiées.
<b>4. Exercice corporel doux</b>	<b>5 min</b>	Mise en pratique d'un exercice corporel doux inspiré de la sophrologie.	<i>Pratique guidée</i>	Relâchement initié.
<b>5. Relaxation dynamique</b>	<b>10 min</b>	Exercices guidés favorisant le relâchement et la récupération.	<i>Pratique guidée</i>	Technique de relaxation acquise.
<b>6. Respiration &amp; recentrage</b>	<b>10 min</b>	Exercices simples de respiration contrôlée et de recentrage.	<i>Pratique + ancrage</i>	Outil de respiration acquis.
<b>7. Synthèse &amp; autonomie</b>	<b>10 min</b>	Synthèse de la séance et recommandations pour une pratique autonome.	<i>Échanges + remise supports</i>	Plan d'autonomie remis.

## 6. 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.
- ▶ Support pédagogique remis aux participants en fin de séance.
- ▶ Mesure de l'impact sur échelle 0 à 10 avant et après la session.

## 7. Modalités d'évaluation

---

### Avant la formation

- ▶ Questionnaire de positionnement individuel transmis en amont à chaque participant.
- ▶ Analyse du besoin client — cadrage des attentes avec l'entreprise.

### Pendant la formation

- ▶ Observation du formateur et corrections en temps réel sur les exercices et mises en situation.
- ▶ Quiz et grilles de validation des acquis.

### À chaud — fin de session

- ▶ Questionnaire de satisfaction individuel rempli par chaque participant.
- ▶ Feuille de présence signée.
- ▶ Attestation de formation conforme Qualiopi remise à chaque stagiaire.

### À froid — suivi post-formation

- ▶ Questionnaire de suivi à J+30 sur le transfert des acquis et l'évolution des pratiques.

## 8. Accessibilité handicap

---

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Une adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle peut être étudiée sur demande préalable, afin de garantir des conditions optimales de participation à chaque apprenant.

Référente handicap : Caroline PIGOT — [caroline@posturoboulot.fr](mailto:caroline@posturoboulot.fr)

## 9. Modalités administratives et financement

---

- ▶ Convention de formation transmise sous 48h après signature du devis et communication de la liste des apprenants.
- ▶ Action de formation éligible au Plan de développement des compétences (OPCO).
- ▶ Budget QVCT / Prévention RPS — au titre de l'article L.4121-1 du Code du travail.
- ▶ Exonération de TVA — article 261-4-4° du CGI.
- ▶ Organisme certifié Qualiopi sous le numéro QUA007994.
- ▶ Numéro de déclaration d'activité : 44 67 08026 67 — Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

## 10. Contact et inscription

---

### POSTUR'O BOULOT

63 rue Ettore Bugatti — 67120 Molsheim

Email : [contact@posturoboulot.fr](mailto:contact@posturoboulot.fr)