



Objectifs

Comprendre les spécificités du stress parental et disposer d'outils adaptés dans le cadre de l'accompagnement individuel

Comprendre le burn-out, savoir le différencier de la dépression afin d'affiner l'accompagnement

Connaître les bases du stress relationnel

Savoir répondre à des demandes d'intervention sur le stress dans le monde du travail



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme

Jour	Savoirs	Détail des compétences
1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stress, rappel des fondamentaux ✓ Le stress parental : <ol style="list-style-type: none"> 1. spécificités 2. liens entre stress parental et développement de l'enfant 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe ✓ Adapter les pratiques de sophrologie et le contenu à la demande et au contexte du stress parental
2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bore out, burn in, burn out et dépression ✓ Le stress relationnel <ol style="list-style-type: none"> 1. Liens communication / stress 2. Les bases de la communication 3. Les axes de travail avec un client 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Décrypter la situation du client et proposer des axes de travail et techniques adaptés ✓ Savoir décrypter la situation et les enjeux du client ✓ Adapter les pratiques sophrologiques selon la problématique client ✓ Savoir transmettre au client les bonnes pratiques relationnelles
3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le stress dans le monde du travail <ol style="list-style-type: none"> 1. Le cadre : RSE, QVT, RPS, obligations de l'entreprise en la matière 2. La posture du Sophrologue 3. Construire une offre type 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Savoir adapter sa posture et son discours à l'entreprise ✓ Adapter les pratiques de sophrologie au contexte du monde du travail ✓ Savoir construire une offre à destination de l'entreprise



Formateur (s)

Claudine JASSEY – Sophrologue
 Michel HELY JOLY – Master en psychologie du travail, habilité IPRP, Coach
 Christine KLEIN – Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé
 Travail en sous groupes
 Travail en binômes
 Jeux de rôles
 Quizz

Modalités de validation : Évaluation en fin de module sous forme de QCM

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications