

F.P.S EVASION

Être et Mieux-être dans le monde professionnel

Créer et animer sa propre formation bien-être en entreprise

Organisme de formation
professionnelle continue pour adultes
Exonéré de TVA
Déclaré auprès de la DREETS
Occitanie

PUBLIC CONCERNÉ

Thérapeutes, coachs, auto-entrepreneurs, chefs d'entreprise, salariés, demandeurs d'emploi, personnes en reconversion.

PRÉREQUIS

Savoir lire et écrire le français.

Formules au choix : présentiel en séminaire, visio Zoom (3 mois) ou e-learning (2 mois).

70 h

de formation

10 jours

2 × 5 jours

2 mois

entre les sessions

9

modules

MODULES / COMPÉTENCES ABORDÉS

- 1 Introduction**
- 2 Énergie** – attitudes qui freinent l'inventivité professionnelle, triangle de Karpman, bien-être au quotidien.
- 3 Valeurs** – estime de soi, thérapies psychocorporelles, effets du stress, relaxation, valeurs fondamentales.
- 4 Apaisement** – émotions positives et négatives, estime et confiance en soi, socle de l'estime de l'entreprise.
- 5 Sécurité** – pleine conscience, écouter et analyser ses pensées, éviter la procrastination.
- 6 Intentionnalité** – freins de l'entreprise, communication, journal de gratitude, optimisme.
- 7 Objectifs** – convictions et valeurs pro/perso, se fixer des objectifs et les atteindre.
- 8 Nouveau soi** – résilience, responsabilité, liberté, dignité, relations.
- 9 Conclusion** – synthèse des cours, analyse vivantielle, questions.

Chaque module associe théorie, pratique de sophrologie guidée, compléments en psychologie positive et psychothérapie, et une validation par QCM.

COMPÉTENCES VISÉES

- Créer, gérer et développer sa propre formation « Être et mieux-être ».
- L'animer auprès d'entreprises, salariés, thérapeutes, coachs, entrepreneurs et personnes en reconversion.
- Utiliser la sophrologie pour la gestion du stress et l'estime au travail.

MODALITÉS

Présentiel en séminaire · visioconférence Zoom
· e-learning sur plateforme (modules par étapes, suivi de connexion si prise en charge).

ÉVALUATION

QCM de positionnement (15 min), QCM à la fin de chaque module (15 min), mise en situation (1 h 30 min.), évaluation finale (QCM + mise en situation).

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cours théoriques et pratiques, supports PowerPoint et vidéo, visioconférence Zoom.
Réponse à vos questions sous 48 h.

Tarif : sur devis

Établi selon votre besoin et la formule choisie.

CONTACT & INSCRIPTION

Mme Eva KEITA – Formatrice
Le Cazal, 09240 Montels
06 79 99 90 86