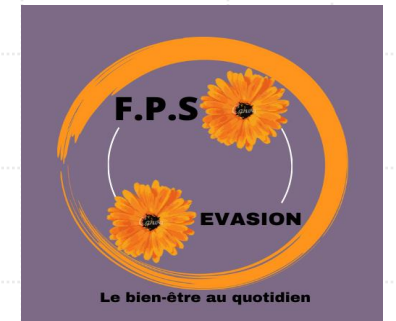
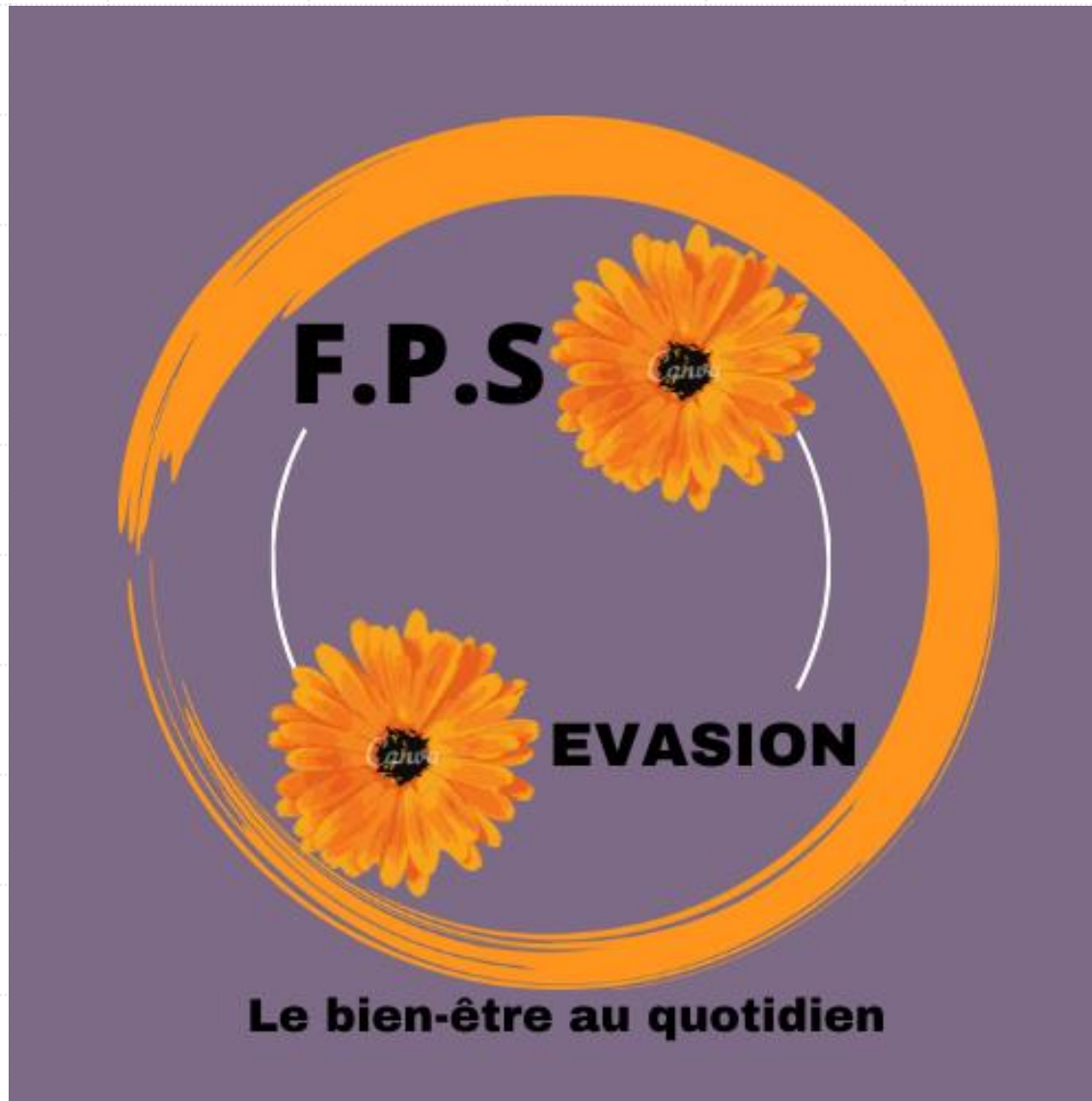


F.P.S EVASION

PLAQUETTE

Organisme de formation professionnelle continue
Être et Mieux-être dans le monde professionnel





LOGO

Formation
Professionnelle
Sophrologue



L'ACTION DE FORMATION

- ÊTRE ET MIEUX-ÊTRE DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

OBJECTIFS: Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

Elle constitue une action concourant au développement des compétences qui entre dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle.

CATEGORIE DU PUBLIC: concerné, thérapeutes, coachs, autoentrepreneur, entrepreneur, chef d'entreprise, salariés, demandeurs d'emploi et ou reconversion

- Cette formation a pour objectif :

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en capacité de Créer, Gérer et Développer sa propre formation professionnelle Être et mieux-être pour les entreprises, les salariés, les thérapeutes, les coachs, les entrepreneurs, les demandeurs d'emploi et ou reconversion professionnelle



Durée de la formation et son encadrement

- 70 H en présentiel = 5 jours en deux séances séparés de 2 mois en séminaire

1^{ère} session: du 29 juin au 03 juillet 2022 et 21 au 25 septembre 2022 (70h)

l'adresse de l'hôtel sera communiqué 15 jours avant le début de la formation. L'organisme de formation se charge de la réservation. Cette dernière sera mise en place dans un séminaire au sein d'un hôtel où nous pourrons être hébergé en pension complète (à la charge du stagiaire)

(accueil en hôtel, cours théories et pratiques sur place. L'hébergement et la pension complète reste à la charge complète du stagiaire sauf si l'entreprise le rend en charge.)

- sur 3 mois en visioconférence (90 jours) En Visioconférence, un lien ZOOM sera à votre disposition pour les heures de présences
- En E-learning (bientôt disponible) modules envoyés par étapes étalés sur 2 mois. Les accès à la connexion vous seront transmis 24 à 48 h avant le début de la formation avec obligation de preuves de participation grâce à des logs de connexion pour confirmer votre travail continu si vous bénéficiez d'une prise en charge

Pour participer à la formation le niveau d'étude prérequis est : Savoir lire et écrire



Coordonnées du formateur

Mme KEITA Eva

14 rue Labistour

09000 FOIX

0679998690

Eva_keita@orange.fr



Moyens pédagogiques et techniques

- En présentiel: supports pédagogiques, théories et pratiques

Powerpoint, Slides, vidéo...

- En E-learning: plateforme système io où se trouvera le contenu de la formation avec PowerPoint, slides et la possibilité de me joindre avec une réponse en moins de 48h
- En visioconférence, les mêmes supports pédagogiques que dans le présentiel



Les compétences visées:

- À l'issu de cette formation, le stagiaire sera capable de créer, gérer et développer sa propre formation professionnelle pour les entreprises, salariés ..
- MODALITES D'EVALUATION

Le contrôle de connaissances permettent de vérifier le niveau de connaissances acquis par le stagiaire.

- QCM avant de commencer la formation pour évaluer le stagiaire et pouvoir faire la différence en fin de formation. Durée 15 min
- QCM à la fin de chaque module corrigé conjointement avec le stagiaire= Durée 15 min
- Mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises au cours du stage. Durée 1H30 Minimum
- Evaluation de fin de formation par QCM et mise en situation = Durée 15min + 1H30



PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

ÊTRE ET MIEUX-ÊTRE DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

SOMMAIRE :

- MODULE 1 : INTRODUCTION
- MODULE 2 : ENERGIE, LES ATTITUDES QUI EMPECHE L'INVENTIVITE PROFESSIONNELLE
- MODULE 3 : VALEURS, L'ESTIME DE SOI, UN FACTEUR QUI FAVORISE L'INVENTIVITE PROFESSIONNELLE
- MODULE 4 : APAISEMENT, CONSTRUIRE LE SOCLE DE L'ESTIME DE L'ENTREPRISE
- MODULE 5 : SECURITE, L'INSTANT PRESENT EN PLEINE CONSCIENCE, LES BENEFICES POUR L'ENTREPRISE
- MODULE 6 : INTENTIONNALITE, LES PRINCIPAUS FREINS DE L'ENTREPRISE
- MODULE 7 : OBJECTIFS, L'ESTIME D'ENTREPRISE SE PRATIQUE ET SE CULTIVE
- MODULE 8 : NOUVEAU SOI, REUSSIR LA TRANSFORMATION DE SOI POUR LE BIEN-ÊTRE DE L'ENTREPRISE
- MODULE 9 : CONCLUSION DE LA FORMATION

MODULE 0 : INTRODUCTION

MODULE 1 : ENERGIE, les attitudes qui empêchent l'inventivité professionnelle

Chapitre 01 : Bilan et sensibilisation du personnel

- Les inhibitions, la répression, les non-dits
- Son image, l'évitement
- L'obsession, la non-productivité
- La soumission, le repli

Chapitre 02 : Le triangle de KARPMAN

Chapitre 03 : Apprendre à vivre le bien-être au quotidien

- Comment et pourquoi ?
- Le résultat visible
- **Chapitre 04** : Informations pré-sophronique
- **Chapitre 05** : Pratique de sophrologie guidée : Booster son énergie au quotidien
- **Chapitre 06** : Cours théorique + exercices à mettre en pratique
- **Chapitre 07** : Validation du module par QCM obligatoire



MODULE 3 : VALEURS = estime de soi, un facteur qui favorise l'inventivité professionnelle

- Chapitre 01 : La psychothérapie
- Chapitre 02 : Les thérapies psychocorporelles
- Chapitre 03 : Les liens entre le corps et l'esprit
- Chapitre 04 : La différence entre la sophrologie, la psychologie positive et la psychothérapie Apprendre à les appliquer
- Chapitre 05 : Les effets du stress
- Chapitre 06 : La relaxation comme réponse au stress
- Chapitre 07 : Informations pré-sophronique
- Chapitre 08 : Pratique de sophrologie guidée : gérer et baisser le niveau de stress
- Chapitre 09 : Les valeurs fondamentales
- Chapitre 10 : informations pré-sophronique
- Chapitre 11 : Pratique de sophrologie guidée : Découvrir et sublimer ses valeurs
- Chapitre 12 : cours théorique + exercice à mettre en pratique
- Chapitre 13 : validation du module par QCM obligatoire



MODULE 4 : APAISEMENT = construire le socle de l'estime de l'entreprise

- Chapitre 01 : Les tâches thérapeutiques permettant le changement jusqu'à la transformation
- Chapitre 02 : Le bonheur et le bien-être ; être positif au quotidien
- Chapitre 03 : Comment définir les émotions positives ou négatives
- Chapitre 04 : Travail sur l'estime et la confiance de SOI
- Chapitre 05 : L'apaisement grâce à la sophrologie
- Chapitre 06 : Informations pré-sophronique
- Chapitre 07 : Pratique de sophrologie guidée : L'objet neutre
- Chapitre 08 : Cours théorique + exercice à mettre en pratique
- Chapitre 09 : Validation du module par QCM obligatoire



MODULE 5 : SECURITE = L'instant présent en pleine conscience

- Chapitre 01 : Quels sont les bénéfices du travail en pleine conscience pour l'estime de l'entreprise ?
- Chapitre 02 : Quels sont les bénéfices pour l'estime de l'entreprise ?
- Chapitre 03 : La sophrologie et les vivances
- Chapitre 04 : Apprendre à écouter ses pensées
- Chapitre 05 : Apprendre à analyser ses pensées et les stopper si nécessaire
- Chapitre 06 : Eviter la procrastination à cause de la peur
- Chapitre 07 : Le sentiment de sécurité
- Chapitre 08 : Construire et déterminer sa bulle
- Chapitre 09 : Informations pré-sophronique
- Chapitre 10 : Pratique de sophrologie guidée (objectif : se sentir en sécurité)
- Chapitre 11 : Cours théoriques + exercice à mettre en pratique
- Chapitre 12 : Validation du module par QCM



MODULE 6 : L'INTENTIONNALITE = qu'est-ce que l'intentionnalité ? et pourquoi ?

- Chapitre 01 : quelles sont les principaux freins à l'estime d'entreprise et à la transformation ?
- Chapitre 02 : La communication, la gratitude et les relations sociales positives
- Chapitre 03 : Mise en place du journal de la gratitude
- Chapitre 04 : l'objectif du carnet (journal)
- Chapitre 05 : Communiquer l'importance du sourire
- Chapitre 06 : Cultiver l'optimisme et chasser le pessimisme
- Chapitre 07 : L'avantage d'un comportement inutile dans l'entreprise et son coût (comment l'analyser ?)
- Chapitre 08 : Informations pré-sophronique
- Chapitre 09 : pratique de sophrologie guidée (objectif l'intentionnalité)
- Chapitre 10 : cours théorique + exercice à mettre en pratique
- Chapitre 11 : Validation du module par QCM obligatoire

MODULE 7 : OJECTIFS = L'estime d'entreprise se pratique et se cultive

- :
- Chapitre 01 : Le sens de la vie et ses accomplissements
- Chapitre 02 : Les convictions professionnelles et ses valeurs
- Chapitre 03 : Les convictions personnelles et ses valeurs sont-elles les mêmes ?
- Chapitre 04 : Se fixer des objectifs et les réaliser
- Chapitre 05 : Les bénéfices de l'estime de l'entreprise
- Chapitre 06 : Le sens de la vie professionnelle et les relations affectives
- Chapitre 07 : Les actions à se fixer pour une bonne perception professionnelle et personnelle de sa vie
- Chapitre 08 : Test, analyses et exercices sur les valeurs de la vie
- Chapitre 09 : L'accomplissement, se fixer des objectifs pour être heureux professionnellement
- Chapitre 10 : Information pré-sophronique
- Chapitre 11 : Pratique de relaxation dynamique de sophrologie (se fixer des objectifs et les atteindre)
- Chapitre 12 : cours théoriques + exercice à mettre en pratique



MODULE 8 : NOUVEAU SOI = Réussir la transformation de son ÊTRE pour le MIEUX-ÊTRE de son entreprise

- Chapitre 01 : Théorie sur La résilience
- Chapitre 02 : Théorie : La responsabilité
- Chapitre 03 : Information pré-sophronique
- Chapitre 04 : pratique de sophrologie (=objectif la résilience et sublimer sa responsabilité)
- Chapitre 05 : Théorie : La Liberté
- Chapitre 06 : Information pré-sophronique
- Chapitre 07 : pratique de sophrologie (=objectif, atteindre la liberté d'être)
- Chapitre 08 : Théorie : La dignité
- Chapitre 09 : Informations pré-sophronique
- Chapitre 10 : pratique de sophrologie (objectif= être digne)
- Chapitre 11 : L'amitié et l'amour
- Chapitre 12 : Information pré-sophronique
- Chapitre 13 : Pratique de relaxation dynamique de sophrologie sur l'amitié et l'amour



MODULE 09 Conclusion et fin de formation. Séance de questions

- Chapitre 01 : Conclusion et fin de formation
- Chapitre 02 : QCM évaluation de fin de formation obligatoire
- Chapitre 03 : Faire une synthèse de tous les cours théoriques et exercice à mettre en pratique
- Chapitre 04 : L'analyse vivantielle
-
- Vous pouvez avoir accès à cette formation complète clé en main

Le prix est fixé à 2150 EUROS (possibilité d'être financé, demande Qualiopi en cours)

<https://www.cariforefoccitanie.fr/content/uploads/2021/12/Etude-régional>

CV du formateur avec les coordonnées



EVA KEITA
formateur

EXPERT

en sophrologie,
marketing, commercial,
Pédagogique et Formation
de l'adulte

INFOS

Mail:
eva.keita@orange.fr

14 rue Labietour
09000 FOIX

Tel: 0679999086

N° SIREN: 832842488

FICHE FORMATEUR



EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

1999 à 2015
AIDE-SOIGNANTE

2015
BAC L

FORMATIONS

2015-2017
ÉCOLE CLK LYON
diplômée Sophrologue
Je crée mon entreprise autoentrepreneur
en novembre 2017

2017-2019
ÉCOLE INTERNATIONALE SOFROCAY
diplômée Master spécialiste en
Sophrologie Caycédiennne

2021
Formation Marketing Commercial
Biz'thérapie
Je crée ma Méthode EVASION

2022
Formation BUSINESS MASTERY

Aujourd'hui je développe des formations
pour de futurs sophrologues.

Je développe des formations pour élever
les sophrologues et ou thérapeutes à
favoriser le bien-être dans le milieu
professionnel afin d'aider les chefs
d'entreprise à mieux gérer leurs équipes et
augmenter la productivité, permettre à
chacun d'emmener sa pierre à l'édifice!



Les 8 points à respecter pour être accessible à tous.



CGV-CGU- Règlement intérieur et châtre déontologique du formateur

- https://drive.google.com/file/d/1XMivvP9S-_ikA8JhahD_zlr1rQpk0NyN/view?usp=sharing
- https://docs.google.com/document/d/1fowJ2NUCKTa5Rqp8WtaMca094qq9dv___/edit?usp=sharing&ouid=109769725197566358553&rtpof=true&sd=true
- https://docs.google.com/document/d/1p86cky4Hk3zyZ1FD_yhBGA7L-_hqZbvjk/edit?usp=sharing&ouid=109769725197566358553&rtpof=true&sd=true
- https://docs.google.com/document/d/1Lk6SFGn3sFpMldX3L0i_gpNSolneCmQZ/edit?usp=sharing&ouid=109769725197566358553&rtpof=true&sd=true