



PROGRAMME

25h d'ateliers

3 intervenants experts et diplômés

présence 24h/24h du sophrologue

ARRIVÉE en soirée
(la veille du Jour 1)

Mise en place d'un covoiturage

Se sécuriser

- Poser ses valises en chambre
- Faire connaissance avec le groupe
- Entretien individuel avec l'intervenant référent

Moment de convivialité

- Dîner d'accueil

Bien-être au travail

JOUR 1

MATIN Sophrologue

Accueillir ses émotions

- Présentation en binôme
- Identifier ses besoins et ses limites
- Découvrir son propre fonctionnement
- Initier une cohésion d'équipe

APRES MIDI Sophrologue

Changer son angle de vue pour faire face aux situations difficiles

- Communication Non Violente (CNV) : Découverte
- Atelier relaxation
- L'importance de s'occuper de soi
- Comprendre le cercle vicieux qui nous maintient dans la frustration
- Gérer une situation de stress

JOUR 2

MATIN Sophrologue

Améliorer son bien-être

- Court bilan de la veille
- Communication Non Violente (CNV) : 2e étape du processus
- Faire face à des situations de crise
- Se préserver physiquement
- Se préserver psychologiquement

APRES MIDI Sophrologue

Améliorer son bien-être

- Atelier relaxation
- Communication Non Violente (CNV) : 3e étape du processus
- Mise en pratique, en situation

Masseur

Améliorer son bien-être

- Soin individuel en réflexologie plantaire ou massage corporel (au choix)

JOUR 3

MATIN Sophrologue

Développer son optimisme

- Communication Non Violente (CNV) : 4e étape du processus
- S'appuyer sur des situations positives au quotidien
- Échanger de manière positive en équipe
- Apprendre à identifier les pensées négatives et transformer leur impact

APRES MIDI Sophrologue

Apprendre à mieux se connaître

- Atelier relaxation
- Découverte de la Programmation Neuro Linguistique (PNL)
- Apprendre à se respecter
- Gérer l'hypersensibilité au quotidien

JOUR 4

MATIN Nutritionniste-diététicienne

Améliorer son hygiène de vie

- Trouver son équilibre alimentaire
- L'alimentation comme médecine préventive

APRES MIDI Sophrologue

Vers de nouvelles perspectives

- Atelier relaxation
- Debriefing :
- Les bénéfices du séjour
- Une perspective de changement
- Réponses aux questionnements de chacun
- Rencontre avec la direction de l'entreprise

