



Méthode-EAE  
Énergie, Action  
Efficience



DD : 0073996



## *Catalogue des formations:*

SAVOIR GÉRER SON STRESS ET ÊTRE EN CONFIANCE!

SAVOIR GÉRER SON STRESS ET ÊTRE EN FORME !

SAVOIR S’AFFIRMER À DIRE NON ET À DIRE OUI !

**S’entraîner pour développer son savoir-faire et son savoir-être !**

Des formations avec 20% de théorie et 80% de pratique.

Deux méthodes majeures sont utilisées : la Sophrologie et l’Analyse Transactionnelle.

La Sophrologie pour être fort dans son corps et l’Analyse Transactionnelle pour être fort dans sa relation à l’autre.

Ces formations s’inscrivent dans votre démarche globale de prévention des RPS, les risques psychosociaux, et de la QVT, la qualité de vie au travail.



Méthode-EAE  
Énergie, Action  
Efficience

Votre interlocuteur :  
Philippe BLANCHARD  
**SOPHROLOGUE &  
Consultant formateur**  
Créateur de la méthode E



### Mes atouts :

- **40 ANS DE VIE PROFESSIONNELLE** dans des environnements culturels très différents, dans des organisations complexes, ayant des demandes exigeantes, structurantes, stressantes, et enthousiasmantes !
- **MES VALEURS** : l'écoute, la bienveillance et l'authenticité,
- **ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL** de personnes,
- **FORMATION** dans des organisations : associations et entreprises.

### Mes engagements :

- **ACCOMPAGNER** mes clients dès l'élaboration de leur projet,
- **UTILISER DES MÉTHODES**, des techniques éprouvées pour les utiliser dans leur quotidien,
- **FOURNIR DES OUTILS PÉDAGOGIQUES** favorisant les prises de conscience et l'apprentissage,
- **PRÉPARER LES PERSONNES** à devenir autonome dans l'utilisation de leurs nouvelles compétences.

Sophrologue : certifié RNCP par l'Académie de Sophrologie de Paris,  
Consultant- Formateur : certifié par ISFORM, Institut Supérieur de la Formation,  
Analyse Transactionnelle : certifié par Atorg, école d'Analyse Transactionnelle,  
Organisation de l'entreprise : Ingénieur diplômé par le Conservatoire National des Arts et Métiers de Paris.





# Savoir gérer son stress et être en confiance!

## LE CONTEXTE

Les RPS, risques psychosociaux, impactent négativement la santé des personnes et les performances de l'entreprise.

CONSÉQUENCES POUR LES PERSONNES : burn-out, bore-out, blur-out, brown-out, troubles de la concentration et du sommeil, fatigue, maladies cardiovasculaires, etc.,

CONSÉQUENCES POUR LES ORGANISATIONS : absentéisme, turnover, mauvaise ambiance au travail, etc.

## LES OBJECTIFS

POUR LES PERSONNES, ÊTRE EN CAPACITÉ DE :

- Être plus présent et actif,
- Se préparer et agir en confiance

AU SEIN DES ORGANISATIONS, ÊTRE EN CAPACITÉ DE :

- Partager son bien-être au travail,
- Améliorer la qualité de vie au travail, la QVT.

## LES MODALITÉS

- LE PRIX : 250 € par personne,
- L'ORGANISATION : 8 séances d'une heure, puis une séance de deux heures,
- LA DURÉE : 10 heures,
- L'ANIMATEUR : Philippe Blanchard SOPHROLOGUE & Consultant formateur,
- LES PRÉREQUIS : aucun,
- LES MOYENS PÉDAGOGIQUES : 20% de théorie et 80% de pratique,
- LE MÉDIA : utilisation d'un outil de visio accessible par un ordinateur, une tablette et un smartphone.

## DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES DE CONFIANCE

### MODULE 1 : LES TROIS TECHNIQUES DE BASE - 3 HEURES

- Pratique de sophrologie : se relaxer et vivre un contenu positif,
- Pratique de sophrologie : évacuer les tensions physiques et psychiques,
- Pratique de sophrologie : activer l'énergie des organes,

### MODULE 2 : LE PRÉSENT - 3 HEURES

- Pratique de sophrologie : synchroniser une intention avec la respiration,
- Pratique de sophrologie : faire le plein d'énergie positive.
- Pratique de sophrologie : reprendre le cours des choses avec un geste.

### MODULE 3 : LE FUTUR - 2 HEURES

- Pratique de sophrologie : se préparer mentalement,
- Pratique de sophrologie : vivre une journée réussie.

### MODULE 4 : RÉUSSIR LA CERTIFICATION – 2 HEURES POUR 5 PERSONNES

- Pratiquer des techniques courtes de sophrologie anti-stress,
- Exposer le déroulement d'une situation vécue ou à venir,
- Capitaliser sur les pratiques de ses pairs.

**La sophrologie est une science de la conscience,  
un art de vivre et une philosophie.**

# Savoir gérer son stress et être en forme!

## LE CONTEXTE

Les RPS, risques psychosociaux, impactent négativement la santé des personnes et les performances de l'entreprise.

CONSÉQUENCES POUR LES PERSONNES : burn-out, bore-out, blur-out, brown-out, troubles de la concentration et du sommeil, fatigue, maladies cardiovasculaires, etc.,

CONSÉQUENCES POUR LES ORGANISATIONS : absentéisme, turnover, mauvaise ambiance au travail, etc.

## LES OBJECTIFS

POUR LES PERSONNES, ÊTRE EN CAPACITÉ DE :

- Lâcher prise pour mieux tenir,
- Préserver son énergie positive, son écoute,
- Se concentrer, être plus présent,
- S'estimer et avoir confiance en soi,

AU SEIN DES ORGANISATIONS, ÊTRE EN CAPACITÉ DE :

- Partager son bien-être au travail,
- Renforcer la cohésion du groupe,
- Améliorer la qualité de vie au travail, la QVT.

## LES MODALITÉS

- LE PRIX : 750 € par personne,
- L'ORGANISATION : 16 séances d'1h45, ou ½ journées, ou journées puis deux heures,
- LA DURÉE : 30 heures,
- L'ANIMATEUR : Philippe Blanchard SOPHROLOGUE & Consultant formateur,
- LES PRÉREQUIS : aucun,
- LES MOYENS PÉDAGOGIQUES : 20% de théorie et 80% de pratique,
- LE MÉDIA : visio avec un ordinateur et présentiel.

## DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES ÉNERGISANTES

### MODULE 1 : PRENDRE CONSCIENCE ET AGIR - 7 HEURES

- Définir des concepts : stress, besoins, bien-être, etc.,
- Pratique de sophrologie : se relaxer et vivre un contenu positif,
- Identifier les sources de stress et les réactions,
- Pratique de sophrologie : évacuer les tensions, etc.

### MODULE 2 : SE METTRE EN FORME ET LA CONSERVER - 7 HEURES

- Définir son tableau de bord « Être en forme »,
- Pratique de sophrologie : activer l'énergie des organes,
- Protéger son estime de soi, amortir les émotions,
- Pratique de sophrologie : reprendre le cours des choses avec un geste.

### MODULE 3 : S'ORGANISER ET SE MOTIVER - 7 HEURES

- Prioriser les actions et organiser son temps,
- Pratique de sophrologie : synchroniser une intention avec la respiration,
- Identifier les stimuli et les actions énergisantes,
- Pratique de sophrologie : faire le plein d'énergie positive.

### MODULE 4 : SE PRÉPARER ET RÉUSSIR - 7 HEURES

- S'affirmer pour dire « Non » et dire « Oui »,
- Pratique de sophrologie : se préparer mentalement,
- Se responsabiliser et planifier,
- Pratique de sophrologie : vivre une journée réussie.

### MODULE 5 : RÉUSSIR LA CERTIFICATION - 2 HEURES POUR 5 PERSONNES

- Pratiquer des techniques courtes anti-stress,
- Exposer le déroulement d'une situation vécue ou à venir,
- Présenter le plan d'actions de son projet Bien-Être,
- Capitaliser sur les pratiques de ses pairs.

Philippe Blanchard  
SOPHROLOGUE & Consultant formateur

*Être bien dans sa vie!*

# Comparaison des deux formations sur la gestion du stress

## Prévention des Risques Psychosociaux et développement de la Qualité de Vie au Travail

La Sophrologie est une science de la conscience, un art de vivre et une philosophie.	<i>Savoir gérer son stress et être en confiance!</i>	<i>Savoir gérer son stress et être en forme!</i>
Les compétences visées	8 compétences	20 compétences
Les pratiques de sophrologie	8 pratiques	8 pratiques <sup>(1)</sup>
Les concepts d'Analyse Transactionnelle	-	8 concepts
Les autodiagnostic	-	12 autodiagnostic
Les modalités :		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec un média numérique</li> </ul>	Visio avec ordinateur, tablette, et smartphone	Classe virtuelle avec un ordinateur
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En présentiel</li> </ul>	Possible	Possible
L'investissement par personne :		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nombre d'heures</li> </ul>	10 heures / personne	30 heures / personne
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La valeur financière</li> </ul>	250 € / personne	750 € / personne

(1) Les séances de sophrologie sont identiques pour les deux formations.

# Savoir s'affirmer à dire Non et à dire Oui!

## LE CONTEXTE

Les RPS, risques psychosociaux, impactent négativement la santé des personnes et les performances de l'entreprise.

CONSÉQUENCES POUR LES PERSONNES : burn-out, bore-out, blur-out, brown-out, troubles de la concentration et du sommeil, fatigue, maladies cardiovasculaires, etc.,

CONSÉQUENCES POUR LES ORGANISATIONS : absentéisme, turnover, mauvaise ambiance au travail, etc..

## LES OBJECTIFS

POUR LES PERSONNES, ÊTRE EN CAPACITÉ DE :

- Se protéger pour préserver ses capacités à agir,
- Mettre en place des comportements adaptés à la situation,
- S'affirmer tout en conservant le lien ou pas,
- D'adopter des postures d'affirmation de soi,

AU SEIN DES ORGANISATIONS, ÊTRE EN CAPACITÉ DE :

- Partager le bien-être relationnel au travail,
- Renforcer la cohésion du groupe,
- Améliorer la qualité de vie au travail, la QVT.

## LES MODALITÉS

- LE PRIX : 775 € par personne,
- L'ORGANISATION : 9 ½ journées, ou 2 jours ½,
- LA DURÉE : 31 heures,
- L'ANIMATEUR : Philippe Blanchard SOPHROLOGUE & Consultant formateur,
- LES PRÉREQUIS : avoir suivi la formation « Savoir gérer son stress et être en forme! »,
- LES MOYENS PÉDAGOGIQUES : 20% de théorie et 80% de pratique,
- LE MÉDIA : visio avec un ordinateur et présentiel.

## DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES D'AFFIRMATION DE SOI

### MODULE 1 : PRENDRE CONSCIENCE ET AGIR - 7 HEURES

- Pratique de sophrologie : se relaxer, évacuer le stress et activer l'énergie,
- Définir des concepts : affirmation de soi, manipulation, etc.,
- Identifier son profil et ses comportements de passivité,
- Pratique de sophrologie : intégration du schéma corporel.

### MODULE 2 : SE METTRE EN CONDITION - 7 HEURES

- Pratique de sophrologie : synchroniser une intention avec la respiration,
- Connaître ses messages contraignants et savoir les utiliser,
- Identifier sa posture sociale et l'adapter à la situation,
- Pratique de sophrologie : reprendre le cours des choses avec un geste.

### MODULE 3 : SE PRÉPARER MENTALEMENT - 7 HEURES

- Identifier les émotions authentiques et savoir les accompagner,
- Pratique de sophrologie : se préparer mentalement, situation n°1 ,
- Les clés de la communication assertive,
- Pratique de sophrologie : se préparer mentalement, situation n°2 .

### MODULE 4 : S'AFFIRMER - 7 HEURES

- Pratique de sophrologie : des techniques courtes liées à l'événement,
- Utiliser les outils de l'assertivité dans son quotidien professionnel,
- Prévenir les conflits,
- Pratique de sophrologie : à moyen terme, vous vous vivez en train de raconter vos stratégies de réussite.

### MODULE 5 : RÉUSSIR LA CERTIFICATION - 3 HEURES POUR 5 PERSONNES

- Pratiquer des techniques courtes d'affirmation de soi,
- Exposer le déroulement d'une situation vécue ou à venir,
- Présenter le plan d'actions de son projet Être-Soi,
- Capitaliser sur les pratiques de ses pairs.

Philippe Blanchard  
SOPHROLOGUE & Consultant formateur

*Être bien dans sa vie!*



Méthode-EAE  
Énergie, Action  
Efficience



Philippe Blanchard  
SOPHROLOGUE  
& Consultant formateur  
06 48 72 86 66  
[philippe.blanchard@methode-eae.fr](mailto:philippe.blanchard@methode-eae.fr)  
[www.methode-eae.fr](http://www.methode-eae.fr)

*Et les projets aboutissent sereinement!*

Numéro de Déclaration d'Activité : 117 706 677 77  
Le NDA ne vaut pas agrément de l'Etat  
N° de Siret : 814 175 386 000 48



DD : 0073996

22 rue Pierre Mendès France  
CS 10253 Torcy  
777202 Marne-la-Vallée cedex 1