



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.

Philippe Blanchard
SOPHROLOGUE & Consultant formateur

Être bien dans sa vie!

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 ⁽¹⁾
Les concepts d'Analyse Transactionnelle	-	8 concepts
Les autodiagnostic	-	12 autodiagnostic
Les modalités :		
<ul style="list-style-type: none"> • Avec un média numérique 	Visio avec ordinateur, tablette, et smartphone	Classe virtuelle avec un ordinateur
<ul style="list-style-type: none"> • En présentiel 	Possible	Possible
L'investissement par personne :		
<ul style="list-style-type: none"> • Le nombre d'heures 	10 heures / personne	30 heures / personne
<ul style="list-style-type: none"> • La valeur financière 	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
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