



Objectifs

Comprendre les spécificités du stress parental et disposer d'outils adaptés dans le cadre de l'accompagnement individuel

Comprendre le burn-out, savoir le différencier de la dépression afin d'affiner l'accompagnement

Connaître les bases du stress relationnel

Savoir répondre à des demandes d'intervention sur le stress dans le monde du travail



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Stress, rappel des fondamentaux
- ✓ Le stress parental : spécificités et liens avec le développement de l'enfant

- ✓ Bore out, burn in, burn out et dépression

- ✓ Le stress relationnel : stress et communication

- ✓ Le stress dans le monde du travail
 1. Le cadre : RSE, QVT, RPS, obligations de l'entreprise en la matière
 2. La posture du Sophrologue
 3. Construire une offre type

Détail des compétences

- ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe
- ✓ Adapter les pratiques de sophrologie à la demande et au contexte du stress parental

- ✓ Décrypter la situation du client et proposer des axes de travail et techniques adaptés
- ✓ Savoir décrypter la situation et les enjeux du client
- ✓ Adapter les pratiques sophrologiques selon la problématique client

- ✓ Savoir transmettre au client les bonnes pratiques relationnelles

- ✓ Savoir adapter sa posture et son discours à l'entreprise
- ✓ Adapter les pratiques de sophrologie au contexte du monde du travail
- ✓ Savoir construire une offre à destination de l'entreprise



Formateur (s)

Claudine JASSEY – Sophrologue
Michel HELY JOLY – Master en psychologie du travail, habilitéé IPRP, Coach
Christine KLEIN – Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé
Travail en sous groupes
Travail en binômes
Jeux de rôles
Quizz

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM