



# Atelier : SOPHROLOGIE

## Durée :

3 heures (½ journée) – format adaptable selon les besoins de la structure

## Lieu de l'atelier :

Présentiel en entreprise, centre de formation ou distanciel via visioconférence

## Profil de l'intervenante:

Alina OPREA, experte du domaine de bien-être, formateur professionnel auprès de particuliers et professionnels, spécialisée aussi, dans la prévention des risques liés à l'activité physique au travail et santé au travail. Elle a complété ces cursus avec des formations en compétences psychosociales, sophrologie et des cursus en philosophie.

## Contexte :

La sophrologie offre des outils simples, concrets et immédiatement mobilisables pour faire face au stress, à l'anxiété, à la pression émotionnelle et aux tensions corporelles rencontrées dans le cadre professionnel.

Dans un contexte de charge mentale accrue, de sollicitations permanentes et de contraintes posturales, cet atelier permet aux participants de retrouver un état de calme, de concentration et de disponibilité, tout en contribuant à la prévention des troubles musculosquelettiques et des risques psychosociaux.

## À qui s'adresse cet atelier :

Toute personne souhaitant améliorer son bien-être au quotidien. Atelier particulièrement adapté aux métiers à cadence soutenue, en contact avec le public, aux fonctions managériales et aux postes à responsabilités, ainsi qu'à toute équipe exposée au stress professionnel.

## Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire.

## Objectifs :

- Canaliser le stress et les émotions pour favoriser la détente
- Développer la concentration, la créativité et la confiance en soi
- Offrir un temps de pause régénérante, individuelle et collective
- Se préparer mentalement à des situations professionnelles exigeantes (réunions, prises de parole, décisions importantes)
- Renforcer la cohésion d'équipe et les compétences relationnelles

@Alina OPREA - Entrepreneur individuel

SIRET : 53523731700131 - NDA 76341432634

Tél : 0769 966 766 - Email : [contact.alinaoprea@gmail.com](mailto:contact.alinaoprea@gmail.com) - WEB : [www.alina-oprea.com](http://www.alina-oprea.com)



- Favoriser l'implication, la disponibilité mentale et la qualité de présence au travail

#### Programme :

##### **1. LA SOPHROLOGIE**

L'histoire de la sophrologie

Bienfaits et applications dans la vie personnelle et professionnelle

##### **2. COMPRENDRE LES MECANISMES DU STRESS**

Fondamentaux et mécanismes du stress

Les différents niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement

Facteurs déclenchant du stress

Identifier son stress au travail

Évaluer son niveau de stress

##### **3. COMPRENDRE LES EMOTIONS**

Les émotions et leur rôle

Le circuit physiologique des émotions

Impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

##### **4. TECHNIQUES DE RESPIRATION ET DETENTE**

Techniques de respiration : cohérence cardiaque, respiration abdominale

Techniques de relaxation : relaxation dynamique, le training autogène de Schultz, la relaxation progressive de Jacobson

Exercices corporels de relaxation

Automassage

**Contactez-moi pour organiser cet atelier au sein de votre structure et renforcer durablement le bien-être et la qualité de vie au travail.**