



SR at Home

Marilyn RICAUD  
Sophrologue-Relaxologue  
Thérapies brèves et  
cognitives  
Individuel et groupe  
Sophrologie aéronautique  
Tél : 06 11 24 38 60  
mricaud@hotmail.fr

## Formation sophrologique : Gestion du stress & sommeil

*Stage de 7H - Mixte | 1 outil de gestion du stress pour  
gagner en équilibre et en efficacité professionnels.  
2 outils dans la gérance du sommeil pour performer  
les capacités et potentiels humains.*

### Briefing

*Organisation en demi-journée consécutive (ou non successive) ou en journée complète : Pour renforcer l'efficacité de la formation au sein de l'entreprise, optimiser temps et budgets, en respectant le rythme du participant :*

- 2 demi-journées consécutives de 3 heures 30
- ou
- 1 journée complète de 7H (*voir modalités tarifaires*)

Durée totale de la formation : 7 heures

Tarif en demi-journée consécutive : 250 euros/participant

Nb de personnes maximum : 12 p/session

Inclus : livret fourni

*Possibilité de prévoir ce format sur une journée complète à la tarification de 230 euros/personne ou en demi-journée non successive au prix de 280 euros/participant.*

*Potentialité d'envisager cette formation à un tarif journalier/taux horaire sur simple demande.*

***Notre mission vous aligner sur la piste de vos potentiels !***

### Le programme de formation

Le stress prend naissance entre la sphère des choix personnels et les objectifs professionnels ainsi qu'entre l'environnement du travail et les valeurs singulières. En ce sens vouloir gérer son stress est un besoin délicat, car individuel, mais accessible puisqu'il existe de nombreuses issues solutionnées. Un stress trop important peut être source de divers maux. Un manque de sommeil peut influencer sur la performance de l'individu et produire une perte de productivité tout en induisant un mal être au travail. C'est pourquoi, réduire son stress, apprendre à gérer son sommeil au sein d'une activité professionnelle non-sédentaire, incluant des horaires non-conventionnels permet de gagner en confort et en efficacité de vie à son niveau, ainsi que pour les autres.

***Cette formation "gestion du stress & sommeil " vous le permet grâce aux outils choisis et à notre pédagogie impliquante mais non stressante.***



### ***1/ Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress (1 heure 30)***

- Connaître les « agents stresseurs », reconnaître ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress au contact de tests.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress et retrouver l'harmonie.

### ***2/ Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement (1h30)***

- La « relaxation » pour être détendu via la méthode du lâcher-prise.
- La « maîtrise et gérance du stress » pour conserver son calme intérieur.
- Le « journal de bord » pour suivre son évolution personnelle.

### ***3/ Préserver ses capacités mentales et physiques (1 heure 30)***

- Connaître son chronotype et propre mode de fonctionnement face au sommeil.
- Découvrir les mécanismes du sommeil afin de savoir y faire face.
- Appréhender les rythmes sommeil/veille ainsi que le cycle circadien.
- Accroître sa concentration et vigilance au travers de cas pratiques.

### ***4/ Apprendre à mieux gérer ses tâches quotidiennes et professionnelles (1 heure 30)***

- Prévention de la somnolence et optimisation du potentiel humain.
- Retrouver un sommeil réparateur et récupérateur via des exercices pratiques.
- Améliorer ses performances individuelles et physiques par la concentration.

### ***5/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite (1 heure)***

- Définir son plan d'action et de vie.
- Mettre au point sa méthode personnelle « antistress » et « gestion du sommeil ».

## **A qui s'adresse la formation**

Pour toute personne désireuse d'optimiser ses conditions, ses performances et aptitudes vitales au sein de la sphère professionnelle et personnelle, dans une activité professionnelle non-sédentaire, disposant d'horaires irréguliers.

### **Pour qui**

- Responsable d'encadrement intermédiaire (instructeur, DRH, chef d'équipe...), personnel navigant commercial et technique, personnel sol, agent d'escale, de maîtrise, technicien, employé, profession médicale, libérale, qui a besoin de gagner en efficacité dans les situations de tension, en procédure normale ou d'urgence. Evoluant à bord d'une activité professionnelle non-sédentaire ayant des horaires décalés.

### **Pré-requis**

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.



## Niveau

Accessible à tous avec un besoin d'implication.  
Fondamentaux.

## Tenue vestimentaire

Confortable.

## Les objectifs de la formation

- Gérer efficacement son stress dans la durée.
- Appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux pressions externes.
- Développer sa stratégie de gestion du stress.
- Mieux gérer son sommeil sous fort état de stress ainsi que dans l'activité coutumière.
- Développer ses propres capacités et performances individuelles.
- Prise de conscience dans la gérance du stress et du sommeil.
- Révéler la pleine potentialité et capacités des équipes.
- Mieux être au travail.
- Harmoniser la sphère professionnelle et personnelle.

## Les plus

Une compréhension de l'esprit et libération à la vie de tout état d'âme pouvant être nocif pour l'être.  
Une méthodologie novatrice via la technique de la Sophro Aéro® par la Méthode Fonctionnelle® pour atteindre et développer les potentiels de vos équipes.

La formation sophrologique « Gestion du stress & sommeil » offre à tous collaborateurs l'amélioration de ses actions et réactions face au stress, dans la maîtrise de ce dernier. Elle propose de performer les capacités individuelles telles que l'accroissement de la concentration, de la vigilance, de vos équipes par un sommeil récupérateur et réparateur. La charte qualitative permet de développer de nouveaux acquis et aptitudes humaines dans la gestion du stress, du sommeil afin d'éviter toutes sources réelles de maux, applicables à tout instant de la vie salariale et quotidienne. Le contenu quantitatif permet de gagner en confort et équilibre de vie, ainsi qu'en efficacité professionnelle en accord à l'activité coutumière.

***Une contribution pédagogique unique dans l'essor du développement personnel  
au sein de la sphère professionnelle !***

## Comment se déroule cette formation ?

- Une pédagogie harmonieuse et complète : alternance de cours théoriques et pratiques, bilans personnels et exercices fonctionnels s'alternent avec des apports méthodologiques, des relaxations ainsi que des visualisations au contact de la méthode Sophrologie Aéronautique®.



- Le guide sophrologique Action/Santé : protocole de coaching-santé professionnel et personnel. Il permet de faire son bilan dans les domaines de l'activité professionnelle, le stress et le sommeil afin de recevoir des conseils et programmes personnalisés pour évoluer en toute autonomie.
- Les autodiagnostic via des tests : chaque participant comprend son propre rapport au stress, au sommeil, en devient gestionnaire et met en place sa stratégie de réussite afin de performer ses comportements et seuil de vie.
- Les jeux de rôle thérapeutiques : interactivité entre chaque participant percevant sa propre prise de position au sein des capacités humaines. Amélioration et récupération du sommeil réparateur et gestion du stress en autonome grâce aux procédés sophrologiques. L'initié « sophriste » observe son propre fonctionnement physique, interprète ses expressions et met en place le comportement adéquat pour éviter toutes sources de maux.
- Livret sophrologique fourni à chaque participant pour conserver et optimiser le capital formation afin d'évoluer en toute indépendance dans la sphère du mieux-être.

### **Planning type en journée complète :**

#### En matinée :

##### **8h30-10h : 1/ Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress (1 heure 30)**

- Connaître les « agents stressseurs », reconnaître ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress au contact de tests.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress et retrouver l'harmonie.

##### **10h00-12h00 : 2/ Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement (1h30 de cours avec une pause de 30 mn de 10h30 à 11h00)**

- La « relaxation » pour être détendu via la méthode du lâcher-prise.
- La « maîtrise et gérance du stress » pour conserver son calme intérieur.
- Le « journal de bord » pour suivre son évolution personnelle.

#### Pause repas de 12h à 13h

#### Après-midi :

##### **13h00-14h30 : 3/ Préserver ses capacités mentales et physiques (1 heure 30)**

- Connaître son chronotype et propre mode de fonctionnement face au sommeil.
- Découvrir les mécanismes du sommeil afin de savoir y faire face.
- Appréhender les rythmes sommeil/veille ainsi que le cycle circadien.
- Accroître sa concentration et vigilance au travers de cas pratiques.

##### **14h30-16h00 : 4/ Apprendre à mieux gérer ses tâches quotidiennes et professionnelles (1 heure 30)**

#### Incluant une pause de 15h30 à 15h45

- Prévention de la somnolence et optimisation du potentiel humain.
- Retrouver un sommeil réparateur et récupérateur via des exercices pratiques.



- Améliorer ses performances individuelles et physiques par la concentration.

#### **16h00-17h00 : 5/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite (1 heure)**

- Définir son plan d'action et de vie.
- Mettre au point sa méthode personnelle « antistress » et « gestion du sommeil ».

#### **Points forts de la formation sophrologique**

- Un investissement pour durer et pour mettre en œuvre ses propres solutions dans une démarche volontaire d'efficacité durable.
- L'implication : chaque participant devient maître et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement immédiat.
- Faire appel à ses ressources internes individuelles, et récupérer rapidement afin de retrouver un sommeil réparateur bénéfique à l'être ainsi qu'à celui de son environnement immédiat dans la gestion des tâches de travail.

#### **Formateurs certifiés**

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont des experts reconnus dans leur profession. Vous pouvez échanger avec eux sur le site internet Sophrologie by SR at HOME ainsi que sur tous les réseaux sociaux du même nom : Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest...

#### **Qualité des formations**

Mme RICAUD Marilyn (anciennement PNC), diplômée et certifiée praticienne Sophrologue-Relaxologue. Formatrice et intervenante externe via la méthodologie de la Sophrologie Fonctionnelle®.

Conférencière et Membre actif de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.

Auteur des guides sophrologiques liés à la sphère aérienne dans le développement et la maîtrise de SOI au contact de la Sophrologie Aéronautique®. Livres d'éveil de consciences individuelles via la méthode Fonctionnelle® grâce à la technique de lecture évolutive.

Créatrice du procédé® sophrologique novateur et Fondatrice de SR at HOME-Les éditions BDSV (*Bien Dans Son Vol, Bien Dans Sa Vie...*).



SR at Home

Les éditions BDSV

Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue, PNC, Auteur, Conférencière  
3 lotissement font de brest – 83136 NEOULES

N° Siret : 812 850 386 00010