



SR at Home

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

## Formation sophrologique: Gérer son stress efficacement

*Stage de 10H - Mixte | 3 outils de gestion du stress  
pour gagner en équilibre et en efficacité  
professionnels.*

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

- 3 heures/hebdomadaire sur les deux premières semaines
- 2 heures/hebdomadaire sur les deux dernières semaines

Total sur un mois de 10 heures

Tarif : 350 euros/participant

Nb de personnes : 12

Inclus : livret fourni

*Possibilité de prévoir ce format en demi-journée consécutive au tarif de 420 euros.*

**Briefing** : Le stress prend naissance entre la sphère des choix et les valeurs personnelles et entre l'environnement du travail et ses objectifs professionnels. En ce sens vouloir gérer son stress est une ambition délicate, car personnelle, mais atteignable puisqu'il existe des solutions. Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail. Réduire son stress dans son activité professionnelle, c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau ainsi que pour les autres.

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

### Le programme de formation

#### ***1/ Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress***

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

#### ***2/ Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement***

- La "relaxation" pour être détendu via la méthode du lâcher-prise.
- La "maîtrise et gérance des émotions" pour garder son calme.



- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.

### ***3/ Sortir de la passivité et agir positivement***

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

### ***4/ Renforcer la confiance en soi***

- Les "permissions" pour dépasser ses limites.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.

### ***5/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite***

- Définir son plan d'action et de vie.
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".

## **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.

### **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, assistante et secrétaire qui a besoin de gagner en efficacité dans les situations de tension, en procédure normale ou d'urgence.

### **Pré-requis**

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

### **Niveau**

Accessible à tous avec une volonté 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 professionnelles.
- Développer sa stratégie de gestion du stress.
- Mieux gérer ses émotions sous stress.
- Mieux être au travail.
- Harmoniser la sphère professionnelle.
- Développer l'attitude positive.
- Prise de conscience individuelle dans la gestion du stress.

## 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® pour atteindre et développer les potentiels de vos équipes.

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

## 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 Baromètre Action/Santé : protocole de coaching-santé professionnel et personnel. Il permet de faire son bilan dans les domaines de l'activité physique, l'alimentation et le stress 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, en devient gestionnaire et met en place sa stratégie de réussite.

## Points forts

- Un investissement pour durer et pour mettre en œuvre ses propres solutions dans une volonté 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.

## 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 via Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest...



## Qualité des formations

Mme RICAUD Marilyn (anciennement PNC), diplômée et certifiée praticienne Sophrologue-Relaxologue.

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.

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

Fondatrice et Directrice de l'entreprise 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 lot font de Brest – 83136 NEOULES*

*N° Siret : 812 850 386 00010*