



ATELIER SOPHROLOGIE ET INSERTION PROFESSIONNELLE

OBJECTIFS

Acquérir des techniques et outils permettant de :

- *Positiver en se projetant dans l'avenir*

Permettre de relativiser en passant à autre chose.

Faciliter le retour à une position d'acteur dans cette période de changement et ainsi se dynamiser en se mettant en action.

- *Reprendre confiance*

Aider ces personnes à mobiliser l'ensemble de leurs ressources corps / esprit et ce malgré les doutes et tensions qui s'installent.

Permettre aux personnes en recherche d'emploi d'entrer de manière positive en relation avec autrui, aptitude essentielle en période de transition professionnelle.

PUBLIC

Tout adulte, candidat à l'emploi, qui a besoin de retrouver les capacités à se projeter positivement dans un contexte, ou une situation pouvant générer des doutes et de l'angoisse

PRE REQUIS

Ouvert à tout candidat à l'emploi, quel que soit le niveau de formation et de qualification, sur la base du volontariat.

MODALITES DE FORMATION

Le groupe est constitué de 3 à 6 candidats volontaires, intéressés par la démarche.

La sophrologie vise l'autonomie des personnes accompagnées et s'inscrit donc dans une logique de transmission des outils et techniques.

CONTENU

Les exercices proposés sont axés sur la relaxation dynamique, la respiration, la visualisation, directement liés à des situations aux quelles les personnes ont été (ou sont/seront) confrontées, comme se préparer à un entretien de recrutement. Travail d'ancrage pour une meilleure posture, placement de la voix pour une

meilleure prise de contact avec les interlocuteurs, Le travail sur l'instant présent permet de couper court aux « ruminations » mentales et/ou à l'angoisse d'anticipation.

SECTEURS ET DOMAINES PROFESSIONNELS

Démarche transversale à tous secteurs professionnels

DUREE

Un cycle de 10 séances hebdomadaires réparties sur un trimestre

ANIMATION ; Muriel Laurent

Psychologue du travail (en entreprise), et Sophrologue diplômée de la Fédération des écoles professionnelles en sophrologie, membre du syndicat des sophrologues professionnels. Elle dispose d'une expérience significative en recrutement de personnels d'entreprise et d'accompagnement des personnes en phase de transition professionnelle. Elle exerce aujourd'hui en tant que sophrologue libérale et formatrice.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Chaque séance dure une heure, la pratique est encadrée d'un temps d'échanges et de dialogue
- Chacun garde la liberté d'adapter les exercices proposés afin de respecter ses capacités du moment (douleurs, pathologies...)
- Aucun matériel ni tenue particulière ne sont requis
- La sophrologie n'étant pas une baguette magique, l'entraînement régulier est la clé pour optimiser les bienfaits de cette approche psychocorporelle.