

MIEUX VIVRE au TRAVAIL

Delphine Schmitt

# CATALOGUE

FORMATION



Pendant longtemps, le travail a été considéré par les salariés comme un simple gagne-pain, un moyen de subvenir à ses besoins sans aucune considération relative au bien-être. Aujourd'hui, le travail a pris une place considérable dans la société et les salariés cherchent à s'y sentir bien. Après la famille, le travail est l'une des composantes essentielles de notre identité. Avez-vous déjà remarqué que l'une des premières questions que l'on pose lorsque l'on rencontre quelqu'un pour la première fois est « que faites-vous dans la vie ? ». Plus qu'une manière de subvenir à nos besoins, le travail est désormais un vecteur d'épanouissement et de réalisation de soi : il donne un sens à notre vie et nous permet de nous sentir utile à la société. La question du bien-être et de la qualité de vie au travail prend donc tout son sens.

Pour permettre aux entreprises et aux salariés d'évoluer vers cet objectif, j'ai mis en place des outils qui s'adaptent à vos besoins et à vos disponibilités.

Séminaires, formations

Ateliers

Séances de sophrologie





## Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et est inspirée de techniques occidentales comme orientales. Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

## Qu'est-ce que la programmation neurolinguistique PNL ?

La programmation neurolinguistique (PNL) s'intéresse à la façon dont les humains fonctionnent dans un environnement donné, et ce, en fonction de leurs schémas comportementaux.

À travers un ensemble de techniques et de méthodes, la PNL aide à changer la façon dont un individu perçoit son environnement. En effet, chaque individu possède une carte du monde qui lui est propre, et qui est modulée par ses croyances et ses conditionnements.

Le but de la PNL est de modifier cette carte afin de permettre à l'individu d'atteindre ses objectifs plus efficacement.

La PNL apporte donc les outils nécessaires pour opérer des changements personnels et structurels, et ce, afin de créer de nouveaux potentiels de réussite dans tous les domaines de la vie.

Les grands principes de la PNL

La programmation neurolinguistique se préoccupe avant tout du « Comment faire pour que ça fonctionne bien ? » plutôt que du « Pourquoi ça ne fonctionne pas ? ».

La PNL propose de reconnaître les comportements que l'on adopte lorsque l'on communique, puis d'y apporter des modifications si on le désire.

# OBJECTIFS

## GESTION DU STRESS

Limiter l'impact du stress sur la santé, agir sur les conséquences du stress en établissant un plan d'action personnalisé, agir sur son cercle de préoccupation et élargir son cercle d'influence afin de reprendre le contrôle de façon durable

## GESTION DU TEMPS

Repérer ses voleurs de temps afin de modifier ses habitudes. Savoir privilégier l'essentiel pour éviter de perdre du temps sur des tâches moins importantes. Apprendre à s'organiser et à gérer les surcharges de travail. Mieux gérer son temps en fonction de sa personnalité

## GESTION DES CONFLITS

Les sources de conflit en entreprise sont nombreuses et font partie d'une grande source de mal être au travail. Savoir repérer les sources d'un conflit, la position de chacun afin d'apprendre à sortir des malentendus et oser s'exprimer de façon acceptable pour les autres.

## AMELIORER SA COMMUNICATION

Mieux se connaître, repérer les filtres qui parasitent les relations. Mieux comprendre ses émotions afin de communiquer efficacement. Connaître et maîtriser les outils de la communication. Apprendre à dire non de façon bienveillante envers son interlocuteur.

# GESTION DU STRESS



## Limiter l'impact du stress et reprendre le contrôle

Public concerné : Tous les salariés cadres et non cadres de 1 à 12 participants

Durée : 14h

Lieu : en fonction du nombre je peux vous accueillir dans un espace confortable ou je peux me déplacer dans votre entreprise pour un groupe de 5 personnes minimum.

Déroulement de la formation :

- Diagnostiquer son stress et définir ses sources de stress, analyser son comportement sous pression (test mes messages contraignants et les antidotes).
- Découvrir l'hygiène de vie anti-stress, agir sur la fatigue (quiz sur son niveau de fatigue), apprendre à respirer, à se détendre, à se ressourcer et ancrer un état positif. (Avec des exercices de sophrologie, de respiration et d'ancrage PNL)
- Identifier ses moteurs, valeurs, besoins et règles de vie et faire le diagnostic de sa zone d'influence.
- Développer des relations constructives : Se protéger des intrusions en définissant ses frontières, repérer la congruence et l'assertivité. S'adapter et lâcher prise. Identifier ses positions de vie, sortir des jeux psychologiques échanger de manière constructive avec la méthode OSBD
- Construire dans la durée : élaborer mon plan d'action anti-stress personnalisé

Objectif :

- Limiter l'impact du stress
- Reprendre le contrôle
- Se protéger des intrusions
- S'adapter et lâcher prise
- Mieux gérer les relations

# GESTION DU TEMPS



## Redéfinir l'essentiel et s'organiser

Public concerné : Tous les salariés cadres et non cadres de 1 à 10 participants

Durée : 14h

Lieu : en fonction du nombre je peux vous accueillir dans un espace confortable ou je peux me déplacer dans votre entreprise pour un groupe de 5 personnes minimum.

Déroulement :

- Se réapproprier son temps : diagnostic du temps et sa journée à la loupe
- Identifier ses besoins en temps : Les 3 réflexes votre rapport au temps (test et exercice)
- Se fixer des priorités : les matrices pour prioriser les outils pour décider, équilibrer la charge de travail
- Intégrer les bonnes pratiques : définir ses voleurs de temps et ses stratégies d'organisation (quiz et jeux)
- Affronter les pertes de temps : les antidotes des voleurs de temps et oser dire non (exercice)
- Gérer son temps au quotidien : anticiper les aléas, élaborer une planification réaliste, optimiser son agenda
- Gagner en productivité connaître divers outils pour booster sa journée
- Élaborer son plan d'action

Objectif :

- Auto-diagnostic et objectif personnel
- Identifier ses besoins en temps
- S'organiser
- Gérer les sollicitations
- Gagner en productivité
- Gérer son temps selon sa personnalité

# MIEUX COMMUNIQUER



## Développer des relations constructives

Public concerné : Tous les salariés cadres et non cadres de 1 à 8 participants

Durée : 14h

Lieu : en fonction du nombre je peux vous accueillir dans un espace confortable ou je peux me déplacer dans votre entreprise pour un groupe de 6 personnes minimum.

Déroulement :

- Introduction
- Mieux se connaître
- Les niveaux logiques
- Les états internes
- Les besoins et les valeurs
- Les croyances
- Notre rapport au monde
- La communication
- Les mécanismes de la communication
- Les degrés de communication
- Les clefs pour mieux communiquer
- Le rapport
- La synchronisation
- L'écoute active
- La communication non violente

Objectif :

- Définir qui je suis
- Repérer mes filtres et mes croyances
- Prendre du recul
- Connaître les clefs de la communication
- Oser s'exprimer calmement

# ATELIERS



## Mieux vivre au travail

Public concerné : Tous les salariés cadres et non. De 1 à 10 participants

Durée : 4h

Lieu : en fonction du nombre je peux vous accueillir dans un espace confortable ou je peux me déplacer dans votre entreprise pour un groupe de 5 personnes minimum.  
Possibilité par visio

Déroulement : Ces ateliers ont pour but de développer les capacités des participants sur les différentes thématiques décrite ci-dessous. Le nombre d'atelier est préalablement défini selon les besoins. En fonction de la demande et du public les ateliers se dérouleront par :

- Un temps d'échange pour cibler les besoins de chacun
- Un exercice pour se situer par rapport au thème
- Un apport théorique interactif
- Des exercices divers (quiz, sophrologie, PNL, test de personnalité)
- Une clôture où chacun élabore son plan d'action

Différents thèmes proposés :

- Communication non violente
- Les émotions
- Le stress
- Le sommeil
- Les différents canaux de communication
- Les besoins psychologiques derrière les mots
- Comment s'organiser
- Le lâcher-prise au travail
- Savoir équilibrer vie perso et vie pro
- Méditer pour mieux penser



# SOPHRLOGIE



## Mieux vivre au travail

Public concerné : Tous les salariés cadres et non cadres de 6 à 10 participants

Durée : Une séance dure 1 heure

Lieu : Je peux accueillir le groupe dans un espace confortable ou je peux me déplacer dans votre entreprise.

Définir un objectif : Le premier rendez-vous s'effectue avec le demandeur. Cet entretien a pour but de définir l'objectif de l'accompagnement en fonction des problématiques et des besoins.

Déroulement : En fonction de l'objectif préalablement défini, un accompagnement de 6 à 10 séances d'une heure, espacées d'une semaine chacune vous sera proposé. Nous établirons le planning en vous laissant le soin de le communiquer aux salariés qui souhaitent participer.

Les séances : Il est nécessaire d'avoir une pièce au calme.

- Démarrage avec un temps d'échange pour celles et ceux qui le souhaitent.
- Exercices assis ou debout de respiration et de détente corporelle.
- Visualisation et concentration assis ou allongé selon préférence
- Clôture avec ancrage des acquis et temps d'échange si besoin.

CE MONDE DONNE PARFOIS L'IMPRESSION QUE RENTABILITE ET PROGRES SOCIAL SONT INCOMPATIBLES, QUE LE STRESS EST UN INGREDIENT NECESSAIRE A LA PRODUCTIVITE.

ET SI UN AUTRE MONDE ETAIT POSSIBLE ? UN MONDE QUI ASSOCIE QUALITE DE VIE, PRODUCTIVITE ET IMAGE DE L'ENTREPRISE.



## A PROPOS DE MOI

---

**Formatrice depuis plus de 15 ans en prévention des risques professionnels, auprès de plus de 350 entreprises, Sophrologue et coach depuis 2015 pour les particuliers et les entreprises.**

Le constat de ces 15 années est une dégradation du climat social généralisée au travail : absentéisme, rotation du personnel, augmentation d'incident ou d'accident.

Passionnée par les neurosciences, j'ai donc décidé créer des formations pour améliorer votre quotidien.

Fascinée par comment des petits changements peuvent radicalement transformer nos vies, ma volonté est de créer des méthodes et des outils concrets de la manière la plus pédagogique possible.

### Ma mission

Contribuer au développement et à l'épanouissement de l'entreprise ainsi que de ses salariés en agissant sur le stress, les émotions, les conflits et la gestion du temps. Mon ambition est de faire en sorte que mes accompagnements soient le plus attrayant possible, que les exercices soient motivants, et que mes méthodes ne vous laissent comme seul choix la réussite.

### Mes valeurs

Partage, authenticité, pédagogie, bienveillance, écoute.