

# Objectifs

- Pour enrichir votre management
- Pour concilier efficacité et bien-être

Le programme NOVA propose une nouvelle méthode d'accompagnement pour les entreprises et leurs managers, il a pour objectifs :

- Transmettre des outils adaptés au milieu professionnel
- Dynamiser les équipes
- Développer la motivation
- Mobiliser les capacités individuelles et collectives
- Favoriser une autre communication
- Retrouver de l'énergie
- Transformer la solitude du dirigeant

# Méthode

- Pédagogie active et participative
- Alternance d'apports théoriques et de pratique
- Mise en situation
- Pratique de la sophrologie
- Apport de la psychologie positive
- La créativité au service du changement

# Modalités

4 demi-journées en 4 mois

Ce programme de formation peut être proposé en individuel ou en groupe.

Le planning est défini avec la structure.

# N.O.V.A

## **N**ovation : 1e demi-journée

- Elle sera consacrée à un temps d'écoute et d'échange, un état des lieux des besoins et des demandes.
- A partir du concret, définir les nouvelles actions à mettre en œuvre.
- Aborder le nouveau regard, qui devient fécond et porteur de nouvelles ressources

## **O**ptimisation : 2e demi-journée

- Elle sera consacrée à la transmission de nouveaux outils adaptés
- Leur mise en place à partir de vécus
- L'approche du changement, comment l'amener ?

## **V**alorisation : 3e demi-journée

- Elle sera consacrée aux valeurs de l'entreprise
- Une autre communication
- La cohésion d'équipe
- La relation à soi, à l'autre

## **A**dhésion : 4e demi-journée

- Elle sera consacrée à mettre en action les acquis
- La nouvelle approche
- Rassembler les expériences et vécus pour créer sa propre dynamique
- Bilan



# Formatrice

J'ai rencontré la sophrologie il y a 30 ans ; tout au long de ces années, d'autres approches et formations sont venues enrichir ma pratique professionnelle, comme la Relation d'aide, l'ACP l'approche centrée sur la personne... Ce qui m'a permis de m'installer en cabinet, de proposer des séances individuelles et en groupe. Mon intérêt pour la pédagogie et la transmission m'ont amené à compléter mon métier par la formation ; j'ai transmis et formé pendant 18 années en écoles de formation au métier de Sophrologue, en entreprises et en institutions, jusqu'à créer mon propre centre de formation, le Centre de Formation Sophrologie et Développement, puis intégrer ensuite le Pôle Sophrologie et stress, pour répondre aux demandes de structures professionnelles et proposer des formations qualitatives.

- Pratique en cabinet depuis 30 ans
- Directrice du Centre de Formation Sophrologie et Développement
- Fondatrice du Pôle Sophrologie et Stress
- Formatrice en structures professionnelles et institutionnelles
- Superviseur pour les professionnels en exercice
- Conférencière