



Centre de formation et d'application de la sophrologie au coaching
et à la psychothérapie analytique

L'équipe de

Pôle Sophro.

a le plaisir de vous inviter à participer au séminaire de formation

« LE SOPHRO COACHING EN ENTREPRISE »

Les applications de la sophrologie en communication d'entreprise.

animé par Monsieur **Hubert Proust**,

Sophro coach, consultant formateur à HP.conseil

et **Pôle Sophro.**

Le samedi 13 Mai 2006

De 9h30 à 17h

à

l'espace Vinci

25, rue des jeûneurs - 75002 Paris.

Métro : Bourse. Sentier. Bonne Nouvelle.

Participation à la journée : 40 euros TTC (hors repas)

Places limitées

Merci de vous inscrire auprès de **Pôle Sophro.**

LE SOPHRO COACHING EN ENTREPRISE

Séminaire de formation

9h15 – 9h30 - Accueil des participants.

9h30

Introduction. Échanges

La boussole de la journée : **coexister positivement**
Complémentarités et différences face aux situations

10h

Personnes concernées dans l'Entreprise

Les responsables de formation (organisation). **Les Ressources Humaines** (plan annuel)
Les comités d'entreprise (offre d'activités)
Les responsables hiérarchiques (développement hommes et/ou équipes)
Les salariés (besoins personnels)

11h - 11h15 Pause

11h15

Les grands sujets de l'Entreprise

Peur du changement (global ou individuel).
Faire face aux situations difficiles, sensibles
Stress (prise de parole, entretiens délicats, accession au management,...)
Pilotage, tutorat, délégation, évaluation, ...
Négociations, animation d'équipes (pression des objectifs, du groupe)

12h30 - 14h Déjeuner

14h

Retour sur la communication inter personnelle

Techniques et pièges dans les entretiens de face à face (une ou plusieurs personnes)

Le questionnement dans **la relation d'accompagnement**.

Les techniques Sophrologiques – Activations, exercices, tests, jeux, exemples

15h30 – 15h45 Pause

15h45

De la communication compréhensive à l'expression de soi assertive

Le développement assertif : source de **confiance en soi**

Tests et exercices pour situer ses objectifs

La créativité: développement de la concentration, l'écoute, la synthèse, ...

Postures, respiration, anticipation positive. Exercices, jeux

17h00 - Clôture de la journée



Centre de formation et d'application de la sophrologie au coaching
et à la psychothérapie analytique

Bulletin d'inscription au séminaire de formation « Le sophro coaching en entreprise »

Nom Prénom

Adresse

.....

Code postal Ville

Profession

Tél. (dom/bureau) Portable.....

E-mail

S'inscrit au Séminaire de formation « **Le sophro coaching en entreprise** »
et **règle** le montant de la participation de **40 euros** par chèque libellé
à l'ordre de **Pôle Sophro.**

Bulletin à retourner à : Pôle Sophro.
138 Bd de Ménilmontant - 75020 Paris - Tél : 06 87 88 72