

Sophr'Ose : Trouvez votre Voie

Modalité d'accueil

100% Distanciel ou Hybride :
80 % distanciel + 4
rendez-vous en présentiel
(séance avec sophrologie)

Pré-requis

Aucun

Lieu

Visioconférence

Durée

24 heures (8 séances de 2 h)

Tarif

2000€ TTC 100% distanciel -
2500 TTC en hybride

OBJECTIFS VISÉS

- Identifier ses compétences, aptitudes, et motivations.
- Définir un projet professionnel cohérent et réaliste.
- Gérer le stress lié à la transition professionnelle grâce à la sophrologie.

Public ciblé

Toutes personnes intéressées par une approche holistique pour redéfinir leur parcours professionnel tout en prenant en compte leur bien-être mental et émotionnel.

- Personnes éloignées de l'emploi
- Professionnels en burn-out ou en transition de carrière
- Dirigeants ou cadres stressés
- Personnes en situation de réinsertion après un événement de vie difficile
- Individus en quête de sens et de mieux-être

Programme

Diagnostic et exploration personnelle :
Identification des attentes, compétences, motivations, et valeurs à travers des entretiens et des techniques de sophrologie adaptées.

Renforcement des capacités et gestion des freins :
Analyse des obstacles, exploration des ressources personnelles, et gestion des émotions et du stress par des exercices spécifiques.

Construction et accompagnement du projet :
Définition et validation d'un plan d'action concret, préparation mentale, et suivi optionnel pour assurer la mise en œuvre du projet professionnel.

Méthodes et outils pédagogiques

Entretiens individuels.
Ateliers collaboratifs.
Exercices de sophrologie.

Évaluation initiale : questionnaire et diagnostic.
Évaluation intermédiaire : bilan des progrès.
Évaluation finale : restitution orale ou écrite du projet.