

Présentation

Je m'appelle Béatrice Grard.

Je suis Sophrologue, Psycho-praticienne en Relation d'Aide et Professeur de Yoga.

Pourquoi faire appel à moi ?

Parce que j'ai travaillé en cabinet d'expertise comptable pendant cinq ans en tant que stagiaire expert comptable. J'ai connu un rythme soutenu de travail, la pression des clients et des obligations fiscales induisant du stress, le travail d'équipe, la nécessité de s'adapter en permanence.

J'ai cherché des solutions pour mieux « gérer »

J'ai trouvé le yoga, puis la sophrologie, et j'ai appris le fonctionnement psychique humain, la psychologie. Cela m'a éclairée complètement sur la raison de nos difficultés à vivre dans certains contextes et notamment l'entreprise.

Quel est le sens d'une entreprise ?

Regrouper des compétences humaines dans le but d'une production matérielle ou intellectuelle, de la vendre et de partager les revenus pour que chacun puisse en vivre financièrement. Il s'agit d'un organisme humain ou chaque humain a un intérêt ; gagner sa vie, mais aussi se réaliser humainement, c'est à dire exprimer ses potentiels, apprendre, développer son ouverture à l'autre. L'homme est curieux par nature et a toujours au fond de lui envie d'évoluer. L'entreprise peut être l'écrin de cette évolution et chacun en tirera satisfaction. Lorsqu'un humain se sent bien, il donne le meilleur de lui-même. Lorsqu'il est contraint, oppressé, humilié, non reconnu, il fait le minimum.

*Pour que l'entreprise fonctionne au mieux,
il est nécessaire que des valeurs humaines fortes portent
l'entreprise.*

C'est pourquoi je vous propose différentes formations.

Sommaire

La gestion du stress	3
Mieux communiquer	4
Gestion des situations difficiles	5
Comment développer ses potentiels	6
Comment garder sa vigilance et sa disponibilité toute la journée	7
Tarifs - Modalités d'inscription et de règlement	8
Bulletin d'inscription	9

La gestion du stress

Cette formation a pour but de comprendre les mécanismes du stress, et d'apprendre à se positionner plus sereinement dans ces situations mal vécues.

OBJECTIFS

COMPRENDRE les enjeux du stress
PRENDRE CONSCIENCE de ses positionnements
individuels
EXPERIMENTER des outils corporels afin de relativiser
DEVELOPPER sa force intérieure
PRATIQUER la relaxation afin
de relâcher ses tensions et calmer son mental

Programme :

Modules 1 & 2

Comprendre la mécanique du stress
Les sources de stress au travail
Plan de gestion personnalisé de son stress
Les différentes stratégies pour mieux vivre le stress
Apprendre à relativiser les situations difficiles, la distanciation

Modules 3 & 4

Renforcer la confiance en Soi, la pensée positive
Pratiquer des exercices simples et efficaces de relaxation pour pouvoir se ressourcer en tout lieux
Différentes pratiques de relaxation

Bien communiquer dans son entreprise

Bien des conflits résultent d'une communication spontanée induisant du mal être chez les interlocuteurs. Cette formation vise à apprendre une nouvelle façon de communiquer, consciente, respectueuse, Adulte.

OBJECTIFS

DECOUVRIR de nouveaux vecteurs de communication mieux adaptés au monde professionnel

COMPRENDRE son mode de communication et l'interaction des émotions

COMPRENDRE, PRATIQUER, INTEGRER en atelier

COMMUNIQUER dans le respect de soi-même et des autres

Programme :

Module 1

Présentation des différents axes de communication entre humains

Repérage de nos fonctionnements

Comprendre l'interaction des émotions dans la communication

Module 2

Les échanges : comprendre ce qui se joue dans la communication

Les strokes : le besoin de reconnaissance

Les jeux psychologiques (le triangle de Karpman) : communication toxique

Module 3

La collection de timbres : l'importance d'exprimer au fur et à mesure ce qui tient à cœur.

Racket émotionnel

Pratique corporelle de centrage

Gestion des situations difficiles:

Cette formation aborde les situations vécues comme difficiles entre les êtres humains. Elle propose de comprendre ce qui rend ces situations difficiles, et comment aborder celles-ci autrement.

OBJECTIFS

COMPRENDRE le fonctionnement humain
REPERER les situations difficiles à gérer pour chacun
REPERER ses positionnements
FAIRE DES CHOIX conscients

Programme :

Modules 1 & 2

Comprendre le fonctionnement humain

Les situations difficiles

Notre « équilibre » de vie

Comment changer, « prendre de la distance » (pratique corporelle)

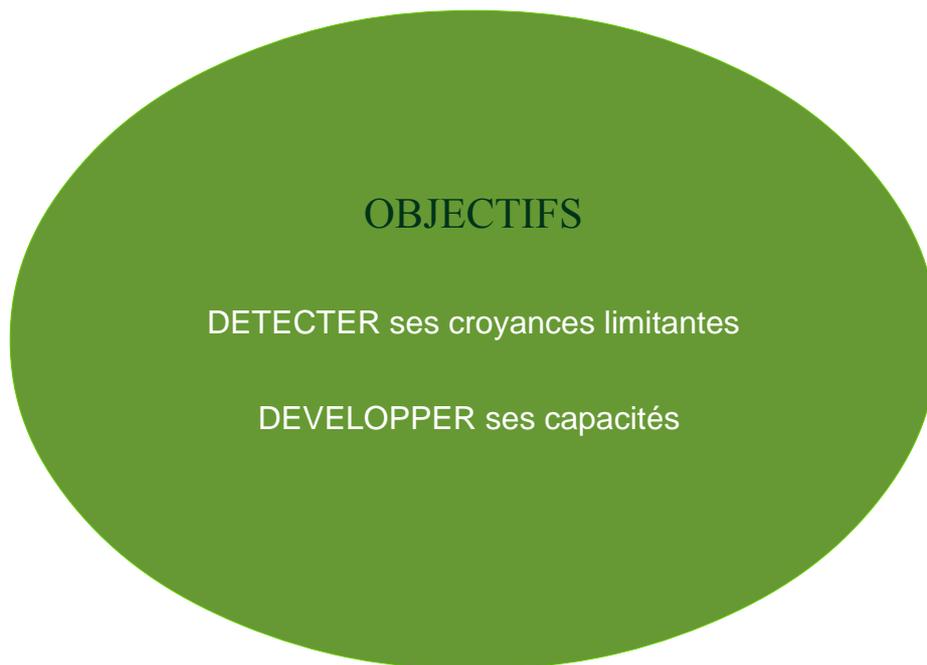
Préparation et protection (pratique corporelle)

Se libérer de ses anciens schémas de fonctionnement

Choisir le bon vecteur de communication

Développer ses potentiels

Cette formation vise à prendre conscience de ses croyances limitantes, et de les dépasser.



Programme :

Modules 1 & 2

Les croyances

Croyances en nos capacités

Comment s'expriment-elles dans les différents domaines de vie ?

Nos émotions : force ou frein ?

Comment changer ?

Transformer les croyances

Pensées positives

Intégration corporelle

Garder sa vigilance et sa disponibilité toute la journée

Cette formation propose de découvrir la pratique du yoga afin de stimuler la vigilance, la concentration, la mémoire dans son travail et de mieux se positionner au quotidien dans son poste.

OBJECTIFS

DEVELOPPER son ressenti
CONNAITRE des exercices simples
permettant de se redynamiser sur son lieu de travail
RENFORCER la tonicité de sa colonne vertébrale
DEVELOPPER le calme intérieur afin d'accéder
à plus de sérénité
quelles que soient les situations

Programme :

Modules 1 & 2

Prendre conscience de son souffle

- l'utiliser afin d'oxygéner au mieux tout son corps
- sentir le lien : souffle / calme intérieur

Renforcer son énergie en cas de fatigue

Apprendre à relâcher son mental et son émotionnel

Pratique physique

Apprendre à se relaxer sur son lieu de travail

Modalités d'inscription et de règlement

	Tarifs
La gestion du stress : (4 modules)	2 000 €
Mieux communiquer: (3 modules)	1 500 €
Gestion des situations difficiles: (2 modules)	1 000 €
Comment développer ses potentiels (2 modules)	1 000 €
Comment garder sa vigilance et sa disponibilité toute la journée (2 modules)	1 000 €

Les tarifs comprennent les cours et les supports de cours.

Les modules durent 3 heures. Ils s'adressent à un public de 12 personnes maximum. Ils sont espacés afin de pouvoir travailler avec les outils déjà proposés et de pouvoir poser des questions pratiques sur les modules précédents. Le contenu de la formation peut varier en fonction de la demande du public et du rythme d'intégration des données. Des formations sur mesure peuvent être proposées.

Renvoyer le bulletin accompagné de l'acompte de 30% correspondant au stage de votre choix.

Règle de désistement par écrit :

Plus d'un mois avant le début de stage : abandon de la moitié de l'acompte

Moins d'un mois avant le début de stage : abandon de l'acompte en totalité

Pour tous renseignements complémentaires

Contactez-moi au 06 51 04 84 94

Mail : beatricegrard21@gmail.com

Bulletin d'inscription

Entreprise :.....

Nom et Prénom du responsable :.....

Adresse :.....

.....

Tel :.....

E-mail (en lettre d'imprimerie) :.....

S'inscrit pour

- La gestion du stress
- La communication
- La gestion des situations difficiles
- Développer ses potentiels
- Garder sa vigilance et sa disponibilité toute la journée

La période est à définir de façon contractuelle

Acompte stage choisi 30%.....

(Chèque à l'ordre de Béatrice Grard)

Inscription à renvoyer à l'adresse suivante :

Béatrice Grard

5 bis rue galante

14780 Lion sur Mer

Date _____

Signature