



# **CENTRES DE GESTION DU STRESS**

**Des méthodes psychocorporelles pour  
développer vos compétences et votre qualité de  
vie au travail**

# Le projet



Ce programme répond aux besoins et aspirations de beaucoup de personnes dans le contexte de la société actuelle :

Acquérir de nouvelles compétences professionnelles et personnelles

Développer ses capacités d'adaptation

Favoriser son mieux-être au travail pour soi et pour les autres

- Formation courte et concrète.
- Approche originale basée essentiellement sur de la pratique.
- Mise en place sur le terrain rapidement et en toute sécurité des techniques apprises
- Nombre restreint de stagiaires afin d'allier l'approche et l'écoute « individuelle » et la richesse de la dynamique du groupe.



# Notre proposition de formation



- **Modalités :**

Pré requis : Professionnels du secteur éducation, secteur sanitaire, social, médico-social, médiateurs, psychologues, secteur sécurité prévention, animateurs sportifs et culturels, directeurs de structures, aidants, tous professionnels de la relation d'aide...

- **Lieu :**

Centre de Gestion du Stress à Saint André de Corcy

Ou au sein de votre structure

En distanciel si la formation ne peut avoir lieu en présentiel pour des questions sanitaires

- **Méthodes et moyens pédagogiques :**

Pédagogie affirmative, participative et expérientielle

Applications pratiques et exercices

Contenu et supports de théorie

Temps d'échanges sur cas concrets

Réflexion sur les entrainements personnels



# Notre proposition d'intervention



- **Objectifs :** A l'issue de la formation les participants seront en mesure de :
- Développer leurs capacités de régulation du stress, d'adaptation en utilisant des techniques de respiration, de relâchement corporel, de visualisation positive issues de la sophrologie
- Utiliser la méditation pleine conscience
- Pratiquer des points de réflexologie
- Se recentrer rapidement grâce à la cohérence cardiaque
- Mettre en pratique les techniques expérimentées pour accompagner une personne ou un groupe et pour soi.
  
- **Suivi et évaluation :**
- Suivi : Echanges « à chaud » réguliers puis bilan écrit en fin de formation
- Evaluation : questionnaires début et fin de formation
- Attestation fin de formation



# Contenu de la formation



## Détails sur demande

**Expérimenter et développer ses compétences avec la sophrologie, la méditation pleine conscience, la réflexologie plantaire et palmaire**

- pour soi en améliorant son mieux-être
- pour enrichir son accompagnement auprès de ses patients, clients, équipes, classes, groupes... avec de nouvelles techniques concrètes



# Notre proposition d'intervention

Type intervention	Participants	Dates	Horaires	Investissement
-Formation en présentiel ou distanciel 42 heures 3*2 jours	6 à 15 personnes	12 et 13 avril 10 et 11 mai 7 et 8 juin 2021	9h00 12h00 13h30 17h30	Financement personnel ou fonds propres entreprise 860€ TTC*
-Suivi bilan 4 heures		8 novembre	9h00 13h00	Financement OPCO 1170€ TTC*



**Karine PALLEY**  
Directrice du Centre de  
Gestion du Stress  
Ain. Portes du Rhône  
(Saint André de Corcy)

# Formatrice

## Expériences et formations :

- BTS et maîtrise de gestion et management
- Responsable d'équipe et formatrice « qualité de vie au travail » dans des établissements hôteliers.
- Spécialiste de la régulation du stress et la prévention santé
  - Praticienne en réflexologie plantaire
  - Praticienne en cohérence cardiaque
  - Praticienne en méditation pleine conscience
  - Formée aux bases de la communication non violente
  - Sophrologue en exercice depuis plus de 10 ans diplômée de l'Institut de sophrologie Rhône Alpes

## Domaines d'intervention depuis plus de 10 ans :

- Conférences, formations, ateliers de régulation du stress
- Interventions en entreprises, collectivités locales et territoriales sur les thèmes de la prévention santé, stress, changements, relations...en accompagnement d'équipe ou individuel, ponctuel ou régulier
- Accompagnement individuel d'adultes et d'enfants (stress, burn-out, douleurs, troubles du sommeil, développement des capacités, adaptation au changement...)

# Contact



## **Karine PALLEY**

Directrice du Centre de Gestion du Stress Ain. Portes du Rhône

k.palley@centres-gestion-stress.com

+33 6 70 37 34 57

80 rue de la bergerie. Pôle santé 2

01390 Saint André de Corcy

<http://www.centres-gestion-stress.com>



<https://www.linkedin.com/in/karine-palley-centres-gestion-stress/>

