

DEVENIR SOPHROLOGUE FORMATEUR SPECIALISÉ EN QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

M1 COLLABORATEURS

PARIS Vincennes	5 JOURS (35h)	Du 30/09/2024 au 04/10/2024 - Module 1 « Pour les collaborateurs » De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
Tarif		1150€ Frais d'inscription : 200€ Frais pédagogiques : 950€ (possibilité de régler par 2 ou 4 mensualités)

Prérequis : sophrologue ou en formation de sophrologue

Délai d'accès : Entre la demande du bénéficiaire et le début de la formation, 5 jours ouvrés maximum (pour les formations prises en charge par un OPCO le délai d'accès pourra être plus long en fonction de la réponse des OPCO)

Accessibilité : conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap

Les locaux sont en conformité à la norme ERP et sont accessibles aux personnes en situation de handicap à mobilité réduite. Une rampe de seuil permet aux personnes à mobilité réduite et en fauteuil roulant de monter ou descendre les obstacles. Rampe d'accès avec pente, ascenseurs et doubles portes menant aux salles de cours et toilettes handicapés. Les accès escaliers sont marqués par une bande de guidage podotactile au sol pour les personnes aveugles ou malvoyantes.

L'accessibilité aux personnes en situation de handicap peut être garantie sous réserve que nous puissions adapter la prestation aux besoins spécifiques du stagiaire (réfèrent handicap : Madame ALMQVIST Anne : essa.sophro@orange.fr).

Objectifs de formation

Mettre en œuvre et animer des formations-actions de sophrologie « Collaborateurs Acteurs en Qualité de Vie et des Conditions de Travail » dans le cadre d'un projet d'entreprise intégré à la prévention des Risques Psycho-Sociaux et à la qualité de vie et des Conditions de travail.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux des entreprises en matière de prévention des risques professionnels et de démarche de qualité de vie au travail.
- Animer des formations-actions « Collaborateurs Acteurs en Qualité de Vie et des Conditions de Travail » au bénéfice des salariés de toute structure, afin de leur permettre de participer activement à la démarche de prévention de leurs propres risques professionnels, en s'appuyant sur une méthodologie d'analyse de leurs activités.
- Transmettre une pratique sophrologique ciblée et adaptée en réponse à la spécificité de l'entreprise en proposant aux collaborateurs d'expérimenter des outils pour valoriser et optimiser leurs ressources potentielles durablement.

Programme détaillé

Jour 1 :

La prévention des risques professionnels et la Qualité de vie et des conditions de travail :

- Les enjeux humains, économiques et réglementaires.
- Les enjeux de la QVT pour l'entreprise
- Les différents acteurs et niveaux de la prévention
- La démarche QVT et Sophrologie au service de la prévention des RP

Compétences développées

- Etre capable de se situer comme formateur de la démarche « QVCT et sophrologie » de l'entreprise
- Etre capable de situer l'intérêt de son intervention sophrologique dans la mise en place de la QVCT dans l'entreprise

Jour 2 :

La proposition d'accompagnement de l'entreprise, présentation de la formation « Collaborateurs Acteurs en QVCT » :

- Les différentes étapes de la démarche de prévention des risques professionnels
- Le cadre de l'intervention du « Sophrologue spécialisé en QVT »
- Démarchage et proposition d'accompagnement sophrologique
- Présentation de la formation « Collaborateurs Acteurs en Q.V.T »
- Présentation des outils pédagogiques

Compétences développées

- Etre capable de construire et de présenter, à partir d'un diagnostic, un accompagnement adapté aux besoins de l'entreprise
- Etre capable d'organiser le déroulé de la formation

Jour 3 :

Animer la formation de « Collaborateurs Acteurs en QVCT »

- Préparation et mise en situation de formateur animateur des séquences 1, 2,3 et 4 de la formation « Collaborateurs Acteurs en QVCT » par les stagiaires :
 - La Qualité de Vie et des Conditions de Travail Les RPS
 - Les enjeux
 - Le stress
 - Les outils
 - La prévention des risques professionnels
- Auto-évaluation de sa pratique
- Débriefing pédagogique

Compétences développées

- Etre capable de construire, d'animer et d'évaluer la formation « Collaborateur Acteur en QVCT »

Jour 4 :

Animer la formation de « Collaborateurs Acteurs en QVCT »

- Préparation et mise en situation de formateur animateur des séquences 5, 6,7et 8 de la formation « Collaborateurs Acteurs en QVCT » par les stagiaires :
 - L'amélioration des conditions de travail
 - Faire face au stress ensemble
 - La logique émotionnelle : une ressource
 - Etre Acteur de sa qualité de vie au travail
- Auto-évaluation de sa pratique
- Débriefing pédagogique

Compétences développées

- Etre capable de construire, d'animer et d'évaluer la formation « Collaborateur Acteur en QVCT »

Jour 5 : Plan d'action, ajustement et capitalisation des nouvelles compétences, bilan

- Positionnement du sophrologue en tant que formateur
- Se définir un objectif et élaborer son plan d'action
- Point sur l'utilisation de la palette d'outils pédagogiques
- Faire le point sur ses nouvelles compétences
- Pont vers le futur

Compétences développées

- Etre capable de poser les prochaines étapes de son activité
- Faire le point sur l'atteinte des objectifs

Modalités pédagogiques

Support power point, vidéo projecteur, paper-board.

Méthode pédagogique

Formation dynamique et ludique qui demande une réelle implication permettant de monter en compétences rapidement et concrètement et de s'approprier le protocole.

- Alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques
- Echanges, jeux de rôles et mise en situation professionnelles
- Partages d'expériences
- Utilisation des outils pédagogiques du formateur (Méthodes interrogatives, brainstorming, quizz, méthodes expositives, exposés interactifs, film, méthodes applicatives d'exercices individuels, questionnaires, travaux en sous-groupe, étude de cas...)
- Techniques de sophrologie spécifiques, ciblées et adaptées dédiées à l'atteinte des objectifs dans le respect de la progression chronologique d'acquisition du collaborateur

Public visé

Sophrologue certifié ou en cours de certification.

Compétences de l'animateur

La formation est animée par Vimla LAMARA, formatrice consultante spécialisée en prévention des troubles musculo-squelettiques et Qualité de Vie au Travail, Intervenante en Prévention des Risques Professionnels (IPRP), Sophrologue master spécialiste et RNCP, membre du Réseau Professionnel National des Sophrologues (RPNS).

Evaluation et sanction de la formation

Un QCM validera les acquisitions de la formation.

À l'issue du M 1 « Pour les collaborateurs » de la formation « Devenir Sophrologue Spécialisé en Qualité de Vie et de Conditions de Travail », le stagiaire reçoit une attestation individuelle de fin de formation sur laquelle sont mentionnés les objectifs pédagogiques avec les degrés d'acquisition, l'intitulé de la formation, le lieu et le nombre d'heures suivies.

Ce module 1 devra être suivi par le module 2 « Pour les managers », pour l'obtention et la validation du « CERTIFICAT DE SOPHROLOGUE FORMATEUR SPECIALISE EN QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL »

Le + : Kit d'outils pédagogiques complet clé en main remis à la fin de formation

- Programmes de formation pour les entreprises
- Déroulés pédagogiques telle une trame professionnelle à suivre
- Exercices pratiques spécifiques et ciblés
- Supports power point, fil rouge de la prestation, pour que le sophrologue puisse guider les personnes à chaque étape. Il permet à chaque début de séquence de partager les objectifs et de créer des liens dans la progression pédagogique.
- Des fiches séquences détaillées permettant au sophrologue formateur en entreprise de s'appuyer sur un déroulé garantissant le développement des compétences attendues par l'entreprise.



Résultats du questionnaire satisfaction Formation QVT accompagnement des Collaborateurs octobre 2022

