



## Formation 8

# Accompagnement personnalisé

Individualiser les conseils et mettre en place une pratique de groupe est une **recette gagnante** pour répondre aux mieux aux spécificités de chacun, **améliorer la cohésion d'équipe** et **libérer le potentiel** de chacun pour une **meilleure efficacité**.

### Modalités

- **1/2 journée par mois sur 10 mois, soit 5 jours**



- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle) Les séances individuelles et les ateliers collectifs seront organisés dans les locaux de l'établissement où une salle adaptée sera mise à disposition.

- **4 500 € TTC pour un groupe de 6 à 8 personnes**, 150 € par personne supplémentaire (limité à 12 personnes)
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.



	Durée	Tarif à l'unité	Sur 10 mois
<b>Séance individuelle*</b> 4 séances par personne sur 10 mois	1h30	50 €	200 €/pers
<b>Atelier collectif (6 à 8 personnes)**</b> + 10 € par personne supplémentaire (15 pers. max) 10 ateliers répartis sur 10 mois	1/2 journée	400 €	4 000 €

\* Une séance avant le démarrage des ateliers collectifs, une après 2,5 mois d'ateliers, une après 5 mois et la dernière à la fin des ateliers.

\*\* Ces ateliers de 6 personnes minimum à 15 personnes maximum sont programmés à raison d'une fois par mois sur une durée de 10 mois, soit 10 ateliers.



- **Volonté** d'apprendre à prendre soin de soi
- **Volonté de s'impliquer** personnellement, émotionnellement et physiquement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.
- **6 à 15 personnes** par groupe

### Objectifs



- **Pratiquer des outils de relaxation et d'hygiène de vie**, basés sur un ressenti corporel et personnel, visant à se relaxer et à maîtriser le stress,
- Établir **ses propres règles d'hygiène de vie**,
- **Être accompagné** dans sa démarche sur 1 an.

## Compétences visées



- **Se relaxer** et savoir **utiliser les outils adaptés** à la situation pour le faire,
- Identifier et **comprendre les mécanismes de son stress**,
- Acquérir des **comportements** et utiliser **des modes de communication adaptés** en situations sensibles,
- S'affirmer en tant qu'être et **développer son savoir-être**,
- Être dans la « **juste** » **position** face aux événements.

## Programme



- Essentiellement des **exercices pratiques**,
- **Relâchement des tensions** physiques, émotionnelles et mentales,
- Utiliser ses **ressources naturelles** pour **remédier au surmenage**,
- **Connaissance et contrôle** des **énergies vitales** : comment se recharger et se centrer,
- Identifier les **incidences de l'attitude corporelle**,
- Mettre **en valeur son potentiel** par sa qualité de présence.

## Méthodologie

### La séance individuelle



- **Anamnèse** de la personne,
- **Écoute et le recueil** des attentes,
- **Conseils personnalisés** en terme d'hygiène de vie.
- 4 séances individuelles à répartir sur 10 mois :

### L'atelier collectif

- **Exercices pratiques** de relaxation et de mise en situation,
- S'appuie sur la **dynamique du groupe** et utilise le **vécu des participants**,

## Les +



- Présente toute **souplesse** pour répondre aux besoins spécifiques
- **Remise de documents pédagogiques** permettant à chacun de se constituer une gamme personnalisée d'exercices et de bonnes habitudes à adopter
- **Bilan à 3 et 6 mois**



**CoSa Conseil et Formation**  
Corinne SABADEL

☎ 06 79 56 39 09

✉ csabadel@cosa-conseil.com

🌐 www.cosa-conseil.com

\*\*\*\*Pour des informations plus complètes concernant les outils, les modalités et moyens pédagogiques et techniques et les résultats et suivi des formations, merci de consulter le catalogue complet des offres de services et formations\*\*\*\*

Affiliée à l'Association Professionnelle des Naturopathes Francophones et Métiers Associés – RIN 26361

SIRET : 794 910 802 00022 APE : 8690F

Organisme de formation enregistré sous le numéro **84260286626**. Cet agrément ne vaut pas agrément de l'État.