AMPLITUDE
Karine Magnette
Sophrologie
Hypnose

SANTE BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

Gestion du stress dans le monde du travail, Mieux vivre son quotidien.

« Un état de stress survient lorsqu'il y a **déséquilibre entre la perception** qu'une personne a des **contraintes** que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres **ressources** pour y faire face. »

Conséquences du stress au travail

Sur le personnel

- Physiques,
- Émotionnels,
- Intellectuels,
- Comportementales.

Sur la collectivité

- Augmentation de l'absentéisme,
- Accident du travail,
- Démotivation,
- Dégradation de la qualité de travail,
- Dégradation du climat social,
- Atteinte de l'image de l'entreprise…

AMPLITUDE
Karine Magnette
Sophrologie
Hypnose

Des méthodes adaptées à l'entreprise, la collectivité ou l'association

Intéressé d'inscrire votre société dans une démarche de qualité de vie au travail ?

Que vous soyez Dirigeant, Manager, DRH, Médecin, Infirmier ou psychologue du travail, Responsable CHSCT, Responsable du comité d'entreprise, les enjeux du développement de la qualité de vie au travail vous concernent au quotidien.
Par cette approche pragmatique et ludique, vous améliorez la santé et la **performance individuelle et collective** de vos collaborateurs.

Programme

Ce programme s'inscrit dans le cadre **d'actions de préventions en réponse aux risques psycho sociaux.**

Objectif

L'apprentissage de **techniques simples et concrètes** mobilisent l'équilibre corporel, émotionnel et mental. Les aptitudes et les potentiels de la personne sont activés dans le but d'un **processus de changement.**

Public

Cadres et acteurs de l'entreprise.

Prérequis

Être volontaire.

Pédagogie

Des **séquences pragmatiques et ludiques** pour aider les individus à développer leurs capacités à faire face au stress et ses conséquences (fatigue, ruminations, tensions, etc.)

AMPLITUDE
Karine Magnette
Sophrologie
Hypnose

LE YOGA DU RIRE
DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

Le Rire est une **ressource clé** dans la **gestion du stress** et **des conflits**

Renforce l'esprit d'équipe	Stimule la créativité de groupe	**Amène un état d'esprit dynamique**	Améliore votre performance individuelle
Booste vos capacités de travail	**Rend plus à même la prise de décisions**	Favorise la communication entre collaborateurs	**Rehausse la confiance**
Augmente l'implication et la motivation	Diminue le burn out et le turn over	**Fait baisser le taux d'absentéisme**	Développer l'enthousiasme

Pensez y pour l'animation de vos séminaires !

Cabinet AMPLITUDE 318 Route de Saint Jean de Bournay 38300 MEYRIE

AMPLITUDE
Karine Magnette
Sophrologie
Hypnose

LA SOPHROLOGIE DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

Grâce à son efficacité préventive, la sophrologie appliquée à l'entreprise **contribue à la diminution des arrêts maladie dû au stress et favorise la qualité de vie au travail.**
Par cette approche pragmatique et ludique, vous **améliorez la santé et la performance individuelle et collective de vos collaborateurs.**

La préservation de la santé visant à limiter les Risques Psychosociaux (RPS) et l'aggravation des troubles musculosquelettiques (TMS)

- Favoriser l'apprentissage d'**outils du mieux-être** à travers la relaxation dynamique et des exercices basés sur la respiration et le relâchement
- S'ouvrir au **changement** en apprenant à éliminer les peurs et à lâcher prise**.**
- Croire en son **potentiel** en apprenant à éliminer les croyances négatives et à renforcer les **aptitudes** (concentration, anticipation, créativité)
- Chercher à développer son excellence ou **à manager ses équipes** avec plus de confiance
- **Equilibrer sa vie professionnelle et sa vie privée** en apprenant à prendre du recul et à enrichir ses motivations.

CYCLE DECOUVERTE

Je vous propose un cycle de découverte, comprenant **3 sessions de groupe**.

Une approche centrée sur la personne en réponse aux besoins ou problématiques identifies dans l'entreprise.

Ces 3 sessions sont proposées sans engagement sur la durée et sur la base du volontariat.

Ces séances visent à améliorer le quotidien car les tensions engendrées par le travail impactent le bien-être des collaborateurs dans leur vie de tous les jours.
Ils découvrent des outils pour apprendre à évacuer leurs tensions et/ou instaurer un état positif.

AMPLITUDE
Karine Magnette
Sophrologie
Hypnose

CYCLE ATELIERS DE GROUPE

ATELIER DE RELAXATION EN GROUPE OUVERT

Une parenthèse hebdomadaire incluant plusieurs techniques de ressourcement yoga du rire, sophrologie, hypnose, méditation

Pendant la pause du midi par exemple, une séance de relaxation contribue à *instaurer un espace de détente qui permet de « recharger les batteries » et favorise le bien-être au travail.*

Chaque séance peut être pratiquée indépendamment (sans acquis préalable) et apporter des réponses aux besoins ou problématiques identifiés dans l'entreprise.
Les collaborateurs peuvent choisir le rythme des séances et viennent aux séances selon leur disponibilité.
Des exercices simples et pragmatiques à réutiliser dans sa vie au quotidien

ATELIER GESTION DU STRESS

Vous acquérissez **des techniques simples, pragmatiques** utilisables en toutes circonstances, pour faire face aux situations de stress et ses conséquences (fatigues, ruminations, tension, …)

- *Chasser le stress pour prendre conscience de sa capacité à s'apaiser et à regagner un état de calme*
- *Eliminer la fatigue en apprenant à se délasser et à récupérer en quelques minutes*
- *Se libérer des pensées négatives en développant sa capacité à se tranquilliser et à instaurer une attitude positive*
- *Prendre du recul pour mobiliser un nouveau comportement*
- *Faciliter la récupération et apprendre à programmer un sommeil de qualité*
- *Instaurer la vitalité en développant sa capacité à s'auto dynamiser.*

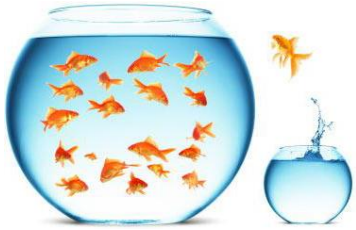
AMPLITUDE
Karine Magnette
Sophrologie
Hypnose

CYCLE ATELIERS DE GROUPE

ATELIER CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi est un facteur important de réussite personnelle et favorise la motivation.
Elle se développe et se travaille. Apprenez à vous faire confiance, à dépasser vos limites.
Retrouvez une vision positive de vous-même.

COACHING PERSONNEL



COACHING : DE LA MOTIVATION A L'ACTION

Passez à l'action, dépassez vos limites. Apprenez à vous motiver, à vous fixer des objectifs et, comme les grands sportifs, ***vous préparer mentalement pour mieux les atteindre.***
Coaching personnel ou en groupe, étudions ensemble votre projet.

AMPLITUDE
Karine Magnette
Sophrologie
Hypnose

FORMATIONS

Des formations adaptées à vos besoins spécifiques, une formule gagnante et puissante.

*Ces ateliers se déclinent sur **un groupe de 6 personnes maximum**, dans le but de favoriser le discrétion et l'intimité dans les prises de conscience et l'expression des ressentis.*
Pour installer une dynamique de groupe et encourager l'émergence d'idées constructives, la composition du groupe reste si possible la même pendant toute la durée de l'atelier
Ces ateliers se déroulent sur 1/2 journée à 4 jours selon le nombre de modules choisis.
Le rythme idéal est d'une journée par semaine à raison de 7 heures par jour. Ce type d'organisation permet aux participants de mettre en application, entre chaque session, les techniques spécifiques de l'atelier qu'il se sont appropriées.
Le rythme est gage d'appropriation et d'efficacité des techniques, attitudes et pratiques enseignées

- *La connaissance (le savoir)*
- *La pratique (le savoir-faire)*
- *Les attitudes (le savoir-être) dans le contexte de l'entreprise*

ATELIERS THEMATIQUES

✓ Bien être au travail
✓ Prévenir le burn-out
✓ Gestion du stress et des émotions
✓ Prise de parole en public
✓ Réguler son rythme
✓ Confiance en soi
✓ Du ressourcement à la performance, …

AMPLITUDE
Karine Magnette
Sophrologie
Hypnose

AUTRES ANIMATIONS

- **Conférence** à thème

- Offre privilège partenaire du comité d'entreprise pour **des séances individuelle en sophrologie et en hypnose thérapeutique** en cabinet sur Bourgoin.

DEMARCHE PARTENAIRE

AMPLITUDE
Karine Magnette
Sophrologie
Hypnose

Nous étudions toute demande d'intervention en entreprise, collectivités ou associations, puis nous vous envoyons un **devis qui prend en charge vos besoins spécifiques** tels que précisés dans votre cahier des charges.

Les objectifs sont alors évalués **en fonction des besoins** et de votre **demande.**

Un contrat tripartite (commanditaire / collaborateurs / Sophrologue consultant) est établi visant à expliciter de façon précise l'objectif de l'accompagnement, les engagements de chacun et le cadre déontologique notamment en matière de confidentialité.
Les objectifs sont alors évalués **en fonction des besoins** et de votre **demande.**

Un programme d'action est mis en place et à l'issue d'un accord entre les parties.
Pour les formations une convention sera établie.

Certaines formations peuvent être prises en charge et financées en totalité par les organismes de formation pour lesquels vous cotisez.

PROFIL KARINE MAGNETTE

Sophrologue diplômée par la Fédération des Écoles Professionnelles de Sophrologie, **titre reconnu RNCP.**

Hypnothérapeute diplômée par l'Institut de Blois.
Praticienne en EMDR-DSBA*dip lômée par l'Ecole des Thérapies Brèves intégratives de Blois
** EMDR: Eye Movement Desensitization And Reprocressing (Désensibilisation et Retraitement par des Mouvements Oculaires)*
DSBA : Désactivation par des stimulations bilatérales alternées

Animatrice certifiée **en Yoga du rire** par l'Institut Français de Yoga du rire Santé.

Formatrice en entreprise et organismes de formations, compétences validées par CCI Formation et diplômée en communication par l'institut CRESPA.

- ✓ **Intervention en cabinet en Nord Isère auprès des particuliers depuis 8 années**
- ✓ **Formation et animation en entreprise, en centre de formation, en collectivité**

Contact :

Karine MAGNETTE
sophrologuebourgoin@gmail.com

0628 301 519
www.sophrologuebourgoin.com
www.hypnosebourgoin38.com

Activité en portage salarial chez BNPSI
N° de Siret BNPSI : 480 126 838 00022
Déclaration d'activité comme organisme de formation : 82 69 088 37 69