


Catalogue de formations

Magali BES
Formatrice


















**« L'apprentissage
est un trésor qui
suit son
propriétaire
partout. »**

CONFUCIUS.

Les formations proposées :

Intitulé :	Durée :	Fiche :	
Booster sa vitalité	7h	p.6	
Apprivoiser son stress, prévenir le burn-out	14h	p.7	
Développer son intelligence émotionnelle pour être efficace	14h	p.8	
Améliorer sa communication relationnelle	14h	p.9	
Développer sa concentration pour être plus efficace	7h	p.10	
Développer sa créativité au service de son travail	7h	p.11	
Se détacher de la pression pour être optimum	7h	p.12	
Renforcer la confiance en soi	14h	p.13	
Améliorer sa qualité de sommeil	7h	p.14	
Préparer une échéance	7h	p.15	
Gérer les incivilités et l'agressivité	7h	p.16	
Groupe d'APP (analyse de la pratique professionnelle)	À définir.	p.17	



**Fiches de
formation :**

Moyens pédagogiques employés :



- Exposés théoriques et apports pédagogiques
- Exercices pratiques
- Mises en situation, jeux de rôle
- Échanges interactifs et partages d'expérience entre participants
- Quizz d'évaluation
- Fiches pratiques et supports audio pour une pratique autonome

Booster sa vitalité



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant améliorer son énergie et son bien-être pour être plus efficace au travail
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 1 jour

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les facteurs influençant la vitalité
- Prendre conscience de sa vitalité
- Apprendre des techniques pour augmenter l'énergie physique et mentale
- Intégrer les bénéfices d'une bonne vitalité

Apprivoiser son stress, prévenir le burn-out



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant mettre son stress au service de sa réussite
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le stress
- Prendre conscience de la relation à son stress
- Le réguler et s'en servir pour mieux s'adapter
- Intégrer les bénéfices d'une bonne relation au stress

Faire de ses émotions un atout professionnel



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant retrouver une relation saine à ses émotions
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Redécouvrir ses émotions
- Développer son intelligence émotionnelle
- Faire de ses émotions un atout pour améliorer sa performance et son bien-être au travail
- Intégrer les bénéfices d'une relation saine à ses émotions

Améliorer sa communication relationnelle



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant développer des compétences en communication relationnelle afin de favoriser les échanges et de créer un environnement de travail collaboratif et productif
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Clarifier les notions d'écoute empathique, d'assertivité
- Prendre conscience de sa qualité d'écoute, d'assertivité, de sa relation à l'autre
- Identifier ses freins
- S'entraîner à développer ses capacités de communication
- Intégrer les bénéfices d'une communication authentique

Développer sa concentration pour être plus efficace



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant augmenter sa productivité et sa focalisation
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 1 jour

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes de l'attention et de la concentration
- Identifier les facteurs favorisant et défavorisant sa concentration
- Apprendre des techniques pour améliorer sa concentration
- Intégrer les bénéfices d'une bonne concentration

Développer sa créativité au service de son travail



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant développer sa créativité et la mettre au service de sa réussite
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 1 jour

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience de sa créativité et de son rôle dans son travail
- Développer cette capacité
- Intégrer les bénéfices d'une meilleure créativité

Se détacher de la pression pour être optimum



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant gérer la pression afin d'optimiser leur performance et bien-être
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 1 jour

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience de la relation que l'on a à la pression
- Apprendre des techniques pour se détacher de la pression
- Intégrer les bénéfices d'une relation détachée à la pression

Renforcer la confiance en soi



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant renforcer la confiance en eux
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Définir la confiance en soi
- Prendre conscience de la qualité de la confiance qu'on a en soi
- Développer la confiance en soi
- Intégrer les bénéfices d'une bonne confiance en soi

Améliorer sa qualité de sommeil



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de sommeil pour un meilleur équilibre de vie
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes et l'importance du sommeil
- Identifier les facteurs influençant la qualité du sommeil
- Apprendre des techniques pour améliorer sa qualité du sommeil
- Intégrer les bénéfices d'une bonne qualité de sommeil

Préparer une échéance



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant améliorer sa préparation mentale et physique pour une échéance spécifique
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 1 jour

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience de ses capacités
- S'entraîner à mobiliser ses ressources et ses capacités pour être optimum lors d'une échéance importante en utilisant des techniques de sophrologie
- Intégrer les bénéfices d'une bonne relation à ses capacités

Gérer les incivilités et l'agressivité



Modalités de la formation :

- Toute personne souhaitant apprendre à faire face à des incivilités clients ou usagers
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 1 jour

Objectifs pédagogiques :

- Appréhender la notion de violences externes
- Savoir identifier les facteurs d'agressivité
- Comprendre les mécanismes du conflit
- Abaisser l'intensité de ses propres émotions
- Savoir désamorcer une situation conflictuelle (écoute, assertivité, méthodes ERIC, DESC)

Groupe d'APP : Analyse de pratique professionnelle



Modalités :

- Toute personne souhaitant réfléchir à leurs pratiques professionnelles pour en améliorer la qualité
- Aucun prérequis
- Présentiel ou distanciel
- 1h30 à 3h

Objectifs :

- Définir les problématiques
- Interroger les contextes dans lesquels ont émergé les difficultés
- Respecter la vision du monde de chacun des protagonistes
- Identifier les tentatives de solutions et en envisager d'autres



Magali BES

Sophrologue (diplômée de l'École Française de Sophrologie depuis 2011, obtention du titre RNCP en 2014)

Formatrice (depuis 2015)

www.sophrologue-perpignan.info

06 22 63 36 98

Ils m'ont déjà fait confiance : L'école Française de Sophrologie de Montpellier, l'IUFM de Perpignan, Dyneff, La Poste, les RAM de St Paul de Fenouillet et de Millas, l'IRTS, le collège Jean Moulin et le lycée Maillol de Perpignan, l'ARGIC ARRCO, L'Association « La tête et les jambes », L'ICIC, l'UPVD, Formationplus méditerranée, Goalmap, Boïtaclous, Enedis, l'EHPAD J. Seguela et la Fondation Partage et Vie...

