



## ***En confiance dans les démarches d'insertion Gestion du stress et des émotions***

**10 jours :**

**Du 13 au 17 janvier 2025 et du 27 au 31 janvier 2025**

*9h à 12h et 13h30 à 16h30 (lundi, mercredi, jeudi, vendredi) et 9h à 12h et de 14h30 à 16h30 (mardi)*

**Lieu : CCAS *Guérande***

### **Objectifs visés :**

**1. L'intelligence émotionnelle au service des démarches d'insertion.**

- Comprendre l'intelligence émotionnelle et la capacité à agir et ne plus subir Développer un nouveau regard sur les émotions

**2. L'intelligence émotionnelle au service de la Gestion du Stress et des émotions.**

- Comprendre et Apprendre à agir contre le stress démobilisateur
- Apprendre les étapes de la gestion du stress
- Apprendre à baisser l'intensité des émotions
- Comprendre les émotions pour agir différemment – Développer sa capacité à agir et ne plus subir les émotions empêchantes/négatives

La peur (peur par représentation, peur du futur, peur de l'échec...), La colère, la déception, la frustration, la culpabilité

- Apprendre la prise du recul et le lâcher prise
- Apprendre à évacuer les pensées négatives
- Développer sa capacité de détente mentale

**3. Renouer avec l' « Etre soi en confiance » dans les démarches**

- Identifier et comprendre ce qui entrave la confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi
- Se libérer des croyances, des conditionnements, de la relation à l'échec, et des peurs limitantes, deuil du métier exercé

---

**Cabinet Ressources & Vous – Sabrina Baconnais**

*Formatrice en développement professionnel et personnel Sophrologue Certifiée*

SIRET : 80761568700033. Enregistré sous le numéro 52440961744 par la DREETS Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

#### 4. De l'intelligence émotionnelle vers l'intelligence relationnelle

- Mettre à profit les acquis pour adapter sa communication
- Comprendre les enjeux de la communication dans les démarches d'insertion
- Développer par une meilleure gestion des émotions une communication et des réflexions plus efficaces dans les démarches : recherche d'emploi, maintien dans l'emploi, formation, élaboration projet professionnel...

#### Public

- Allocataires du RSA
- Demandeurs d'emploi
- Bénéficiaires du PLIE
- Personnes en SIAE ou contrat aidé

#### Outils et moyens pédagogiques

- Apports Théoriques : **Savoir Lire, Ecrire et Comprendre le Français**
- Exercices pratiques à mobiliser dans le quotidien
- A chaque séance – 1 vécu d'une séance de sophrologie

*Entre veille et sommeil – Assis – Yeux fermés – Accompagnement et guidance par la voix- Durée évolutive : de 15 minutes à 45 minutes environ. Ce qui suppose à minima du lâcher prise !*

- Mises en situations débriefées
- Partage et mutualisation d'expérience
- Constitution d'une boîte à outils
- Préconisations inter session : Travail à réaliser

#### Apports théoriques :

- Psychologie Positive : L'intelligence émotionnelle.
- Communication Non violente
- Sophrologie : **Focus**

Méthode d'accompagnement psycho corporel.

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps, sur le mental et les émotions. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation. Toutes ces techniques permettent de retrouver un nouvel équilibre, une meilleure connaissance de soi et la mise en place de nouvelles habitudes.

---

Cabinet Ressources & Vous – Sabrina Baconnais

Formatrice en développement professionnel et personnel Sophrologue Certifiée

SIRET : 80761568700033. Enregistré sous le numéro 52440961744 par la DREETS Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

La sophrologie est un véritable outil de redynamisation pour permettre à l'individu de renouer avec ses ressources fortes positives, mobilisatrices et contribuer à développer son autonomie.

A l'issue de l'atelier chaque participant disposera d'une boîte à outils mobilisable dans son quotidien pour apprendre à « **Acteur de de son stress et de ses émotions désagréables** »

**Important** : La sophrologie s'inscrit dans une dynamique du développement de l'autonomie. Les principes de répétition et d'entraînement sont incontournables.

Il sera de la **responsabilité de chaque participant** de s'entraîner, d'utiliser les outils au quotidien dans la répétition...pour favoriser et permettre la mise en place de nouvelles habitudes. Le principe de responsabilité du participant est primordial dans la dynamique de changement pour atteindre les objectifs visés.

+ Le tout avec une approche pédagogique : Atelier Participatif, de dynamisation et de redynamisation. Méthode d'animation aguerrie par la formatrice par 15 ans d'expérience antérieure de Conseillère et Formatrice en Insertion professionnelle



*Petit rappel sur la sophrologie : Nous travaillons en état de conscience modifié, entre veille et sommeil. **A retenir en contre-indications** : problèmes neurologiques, psychologiques sévères, troubles du comportement, Addictions alcool et drogue avérées, La schizophrénie, l'absence de motivation !*



**2 Informations Collectives avec vécu d'une technique**

**12 décembre 2024 : de 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h**

**CCAS de Guérande. 11 rue des saulniers**

Positionnement par mail à:

Sabrina BACONNAIS : [sabrina.baconnais@gmail.com](mailto:sabrina.baconnais@gmail.com)

**Fiche de prescription datée et signée avec pièce justifiant de l'éligibilité**

*Pour valider l'intégration : un entretien individuel d'anamnèse en distanciel après l'information collective*



***Contact :***



**Cabinet Ressources & Vous**

**Sabrina Baconnais - [sabrina.baconnais@gmail.com](mailto:sabrina.baconnais@gmail.com) / 06.63.00.20.68**

*Formatrice en développement personnel – professionnel*

*Sophrologue Certifiée*

[www.ressources-vous.com](http://www.ressources-vous.com)

---

**Cabinet Ressources & Vous – Sabrina Baconnais**

*Formatrice en développement professionnel et personnel Sophrologue Certifiée*

SIRET : 80761568700033. Enregistré sous le numéro 52440961744 par la DREETS Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.