

VIRGINIE VILLIÈRE
PSYCHO ANALYSTE CLINICIENNE



SOPHROLOGUE

Psycho-Analyste Clinicienne
Praticienne en P.N.L.

Vous propose des cycles de formations
en ½ journée et journée pleine

In situ ou à distance

Lieu : 06, 83, Monaco

Tél : 06 22 79 40 76

Contact : vi.villiere@gmail.com

www.virginievilliere.com



GESTION DU STRESS

Le programme de cet atelier a pour objectifs :

- **Comprendre le processus du stress** (les 3 phases) et ses conséquences
- **Identifier les agents stressants et se mettre à l'écoute de son corps** afin de percevoir ses propres niveaux d'alerte
- **Acquérir des techniques simples et concrètes, savoir les utiliser en toute autonomie** afin de réguler son stress
- **Utiliser l'outil sophrologie** le plus adapté au contexte et à sa personnalité
- **Développer son juste équilibre au quotidien**
- **Développer et renforcer ses capacités de confiance en soi et d'adaptation**
- **Contenu : Apports théoriques, tests d'évaluation, séance de sophrologie** (temps d'échanges)



une demi-journée

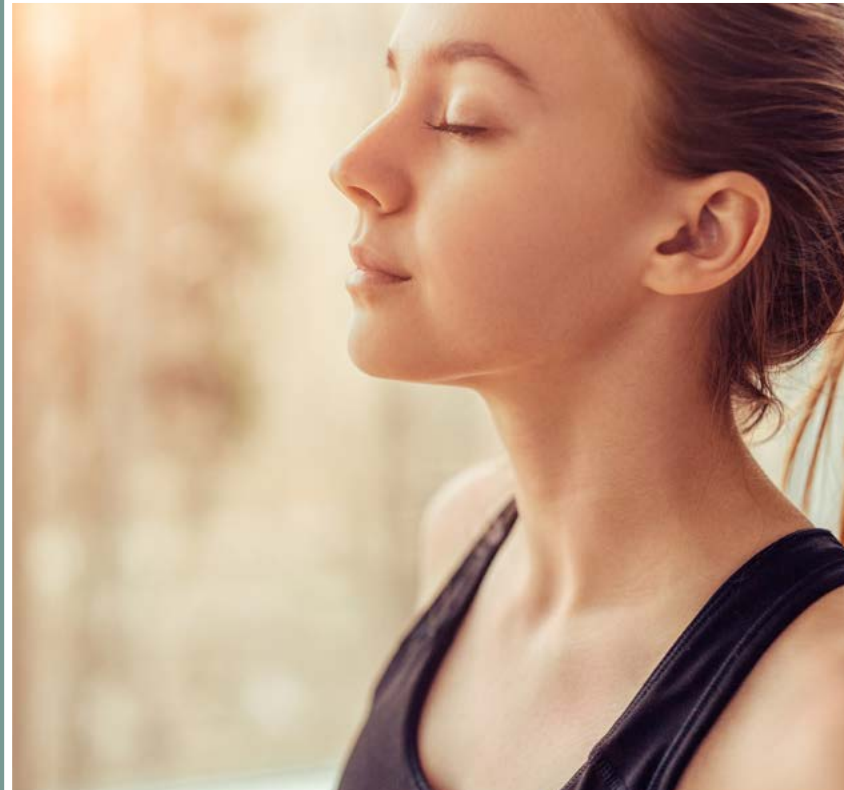


8 participants maximum



Tout collaborateur confronté au stress au travail

Prix : 600 € TTC



GESTION DES ÉMOTIONS

Le programme de cet atelier a pour objectifs :

- **La découverte des émotions** (les émotions primaires, leurs fonctions etc...)
- **Comprendre leurs fonctions, comment les traverser**
- **Apprendre à accueillir et identifier ses émotions et celles des autres**
- **Acquérir des outils permettant de mieux gérer les émotions** notamment par un travail sur la respiration, de visualisation, d'expression
- **Séance de sophrologie** pour clore le module
- **Temps d'échanges**



une demi-journée



8 participants maximum



Tout collaborateur souhaitant gagner en sérénité au travail

Prix : 600 € TTC



COHÉSION ET TRAVAIL EN ÉQUIPE

Le programme de cet atelier a pour objectifs :

- Clarification des objectifs (P.N.L.)
- Pyramide de Maslow (analyse et compréhension des besoins fondamentaux P.N.L.)
- Adaptation au changement
- Valeurs humaines et valeurs de l'entreprise
- Aide à la prise de recul et à la prise de décision
- Séance de sophrologie pour clore le module
- Temps d'échanges



une demi-journée



8 participants maximum



Tout manager souhaitant (re)créer du lien avec ses collaborateurs

Prix : 600 € TTC



DÉPASSEMENT DE SOI

Le programme de cet atelier a pour objectifs :

- Amélioration de la confiance et affirmation de soi
- Développer et renforcer ses capacités d'adaptation
- Préparation à la prise de parole en public (P.N.L.)
- Développer et renforcer ses capacités d'adaptation
- Gestion du trac, des émotions
- Préparation mentale en vue d'examens, d'épreuves (concentration, mémoire)
- Dépasser les croyances limitantes
- Prévenir le Burn-out (connaître ses limites, les respecter)
- Renforcer l'énergie en sophrologie
- Séance de sophrologie pour clore le module
- Temps d'échanges



une demi-journée



8 participants maximum



Tout collaborateur ayant des objectifs à réaliser, soumis à la pression de résultats etc...

Prix : 600 € TTC



ATELIER DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le programme de cet atelier a pour objectifs :

- La réalisation du blason individuel (créativité)
- Meilleure connaissance de soi
- Meilleure écoute de ses besoins fondamentaux
- Meilleure communication
- Travail d'introspection sur les valeurs importantes qui nous constituent
- Séance de sophrologie pour clore le module
- Temps d'échanges



une demi-journée



8 participants maximum



Tout manager souhaitant (re)créer du lien entre ses collaborateurs

Prix : 600 € TTC

LÂCHER-PRISE ET ANCRAGE

Cet atelier s'adresse à toute personne qui est confrontée à un stress élevé au travail ou à des problématiques de confiance en soi, à celle qui recherche alignement, bien-être et joie de vivre, dans une exploration et une meilleure connaissance d'elle-même.

- Techniques d'ancrage
- Être présent à soi, dans l'instant présent
- Acquérir des techniques de relaxation qui permettent de libérer le corps de toutes les tensions physiques et mentales
- Apprendre à calmer les pensées parasites au moment où elles se manifestent
- Exercices d'improvisation théâtrale
- Séance de sophrologie pour clore le module
- Temps d'échanges



une demi-journée



12 participants maximum



Toute personne confrontée à un stress élevé au travail ou dans le quotidien cherchant le bien-être dans une exploration et une meilleure connaissance de soi

Prix : 600 € TTC



SÉANCE DE SOPHROLOGIE & RELAXATION

Le programme de cet atelier a pour objectifs :

- Apprendre à respirer, se détendre et lâcher-prise
- Se libérer des tensions physiques et mentales
- Visualisation, imagerie mentale



de 1 heure à 1h30

Séance individuelle (70€ TTC)
ou collective (sur devis)

RÉFÉRENCES



VIRGINIE VILLIÈRE
PSYCHO ANALYSTE CLINICIENNE

Tél : 06 22 79 40 76
vi.villiere@gmail.com

www.virginievilliere.com