

## « Entreprise sans fumée »

**Public** : cette formation s'adresse à toute personne ayant la volonté de dire stop au tabac. La prise de décision et la motivation sont essentielles à la réussite du projet. Les séances sont pratiquées en groupe afin de générer une dynamique : ensemble vers un succès collectif et un mérite individuel.

### Objectifs :

- accompagner en douceur le sevrage tabagique avec des techniques de **sophro-relaxation**
- intervenir sur les comportements du fumeur et ses sollicitations
- faire émerger une cohésion de groupe et réussir ensemble

### Contenu :

- Séance 1 :
- ° quelques éléments sur la Sophrologie
  - ° état des lieux : définir ses propres moments critiques, ses zones à risque, ses comportements de plaisir/déplaisir
  - ° identifier les stressseurs dans tous environnements professionnel et personnel
  - ° les différents process respiratoires : (ré)apprendre à respirer pour se donner du punch, à calmer l'anxiété, à juguler les émotions, à vivre son corps au-delà de son mental
- Séance 2 :
- ° respirations
  - ° relaxation de base : programmation d'une image ressource
- Séance 3 :
- ° quelques exercices de sophrologie en mouvements
  - ° relaxation : programmation du signe-signal
- Séance 4 :
- ° respirations, relax flash
  - ° relaxation : déplacement et programmation d'objet
- Séance 5 :
- ° quelques exercices de sophrologie en mouvements
  - ° relaxation : émergence de capacité 1
- Séance 6 :
- ° respirations
  - ° relaxation : émergence de capacité 2
- Séance 7 :
- ° quelques exercices de sophrologie en mouvements
  - ° relaxation : sophro-acceptation progressive (SAP) en situation à risque
- Séance 8 :
- ° respirations, le boulier
  - ° relaxation : détoxination (« la maison-corps »)
- Séance 9 :
- ° quelques exercices de sophrologie en mouvements
  - ° relaxation : sophro-acceptation progressive (SAP) en situation à risque
- Séance 10 :
- ° respirations
  - ° relaxation : équilibre et maîtrise (« le funambule ») ou reprise de la programmation du signe-signal

**Déroulement** : toutes les séances comportent un dialogue *pré-sophronisation* pour faire le point de la semaine et un dialogue *post-sophronisation* avec *phéno-description* de la séance pour mettre en mots les vécus, les sensations perçus pendant la séance. Les relaxations s'effectuent assis ou allongé, Latitudes met des tapis de sol à disposition des participants.

**Groupe** de 7 personnes maxi et 5 personnes mini. **Durée** : 1 heure.

**Hot-line offerte** : possibilité pour les participants de contacter individuellement la formatrice pour un suivi personnalisé sur les 2 mois suivant l'intervention (coût de la communication vers un portable, selon les tarifs en vigueur, à la charge de l'appelant).