

# PROGRAMME

(RE)DEPLOYER SES COMPETENCES

## SPÉCIAL ENTREPRISES & COLLECTIVITES

Un programme complet alliant  
pratiques de sophrologie et apports théoriques.  
Une invitation à (re)découvrir ses capacités  
et devenir acteur de son épanouissement professionnel.

### 1. CONSTRUIRE SA SECURITE INTERIEURE

5 à 10 séances

dans des contextes en évolution  
trouver et nourrir sa sécurité intérieure

### 2. (RE)DECOUVRIR SES CAPACITES

5 à 10 séances

comprendre ses schémas de fonctionnement,  
renforcer sa confiance en soi et son assertivité,  
développer ses compétences interpersonnelles

### 3. DEPLOYER SES COMPETENCES

5 à 10 séances

s'autoriser à être soi au sein d'un collectif,  
être autonome et créatif, être acteur de la cohésion  
d'équipe et du développement des talents

**-PROGRAMME DE 15H À 30H SELON VOS BESOINS  
REPARTI EN UNE OU PLUSIEURS PÉRIODES-**

**GROUPES DE 5 A 15 PARTICIPANTS  
EN PRÉSENTIEL**

**PLUS D'INFORMATIONS ET DEVIS SUR DEMANDE**

Isabelle de Ponfilly - sophrologue  
06 80 46 04 52 - [contact@idp-s.com](mailto:contact@idp-s.com)  
[www.idp-s.com](http://www.idp-s.com)