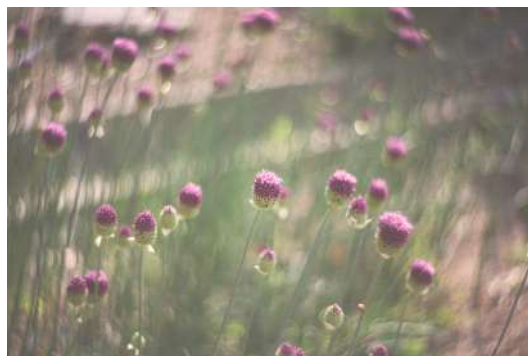


## *Acquérir les techniques de sophrologie*



### **Pourquoi pratiquer la sophrologie ?**

*En fonction des besoins de chacun, la sophrologie permet de faire émerger des capacités que l'on a en soi pour développer son potentiel. Une méthode qui sollicite simultanément le corps et l'esprit.*

*On a estimé jusque là, qu'un salarié sur deux ressentait du stress à son travail.*

*Aujourd'hui, la situation sanitaire liée à la Covid19 accentue, plus encore, cette estimation.*

*Les effets liés à la distanciation sociale et au télétravail engendrent pour un bon nombre de personnes, isolement, le mal-être et l'insécurité.*

*La pratique de la sophrologie offre un sentiment de mieux-être, de manière simple et efficace avec la relaxation dynamique. La sophronisation s'adresse à tous, enfant, adultes et seniors.*

### **Les plus de notre offre**



**Une pédagogie par l'expérience.**



**Une formation-action en alternance avec des séquences expérientielles et de réflexion**



**Une intervenante expérimentée et reconnue dans sa discipline**



**Une formation pour favoriser la gestion du stress et développer le mieux-être**

## Objectifs de la formation

Acquérir des techniques de sophrologie pour favoriser la détente, le mieux-être et la santé au travail

## Public concerné

- ⇒ Professionnels de Santé,
- ⇒ Professionnels du Bien-être,
- ⇒ Educateurs, travailleurs sociaux et cadres,
- ⇒ Tout public d'encadrement

**Pré-requis :** aucun

## Déroulé pédagogique

### Phase d'accueil,

- Accueil
- Emargements des participants

### Phase pédagogique,

- Présentation des participants par binôme. Atelier «qui suis-je ?».
- Échanges sur les attentes de chacun(e) et critères individuels de satisfaction.
- Présentation de la pédagogie
- Définir les fondamentaux de la sophrologie, origine et influences
- Acquérir les outils et les concepts de la sophrologie (respiration contrôlée, suggestion mentale, détente musculaire)
- Mise en pratique du lâcher-prise, évacuer les tensions
- Mise en pratique amener la sérénité et la vitalité  
Les mises en pratique se vont sous supervision

### Phase de clôture,

- Feed-back des expériences
- Mesure des apports par évaluation et questionnaire
- Clôture de la formation

## Méthode pédagogique

Livret d'accueil, philosophie de la formation.  
Support de cours sous paper-board et power point.  
Exercices pratiques qui alternent entre mises en situation et théories

Débriefing et feedback guidés.  
Supervision

## Encadrement pédagogique et technique



### Marlène Leclerc

Professionnelle de la Relation d'aide à la personne, spécialisée en Techniques de relaxation certifiée  
Sophrologue RNCP niveau 2 spécialisée à la sophrologie en entreprises (issue de l'école de Catherine Aliotta ( IFSparis 10<sup>ème</sup> )  
Praticienne en Etiomédecine (travail sur les mémoires cellulaires de souffrances) EMDR  
Technicienne en hypnose pour la gestion du stress et de la douleur, addictions et perte de poids  
Membre de la chambre syndicale des sophrologues.

## Appréciation de la formation

Livret de formation  
Support de cours, paper-board, power-point  
Alternance de travail en salle et en extérieur avec mise en situation avec le cheval  
Evaluation des compétences par questionnement et grille d'évaluation  
Débriefing et feedback guidés.

## Date, durée, horaires et lieu de la formation

2 journées de 7 heures (avec intervalle entre les dates)

**Lieu(x) de formation** : Ferme de TESSON 17290 Virson ou proximité

**Dates à convenir**

## Logistique

Se vêtir de vêtements confortables et adaptés à la saison.  
Mesures sanitaires en vigueur. Prévoir des chaussons en salle.  
Le Centre d'accueil répond aux obligations réglementaires en terme d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap. Toutefois certaines formations ne sont pas accessibles aux personnes présentant certains types de handicap.



## Tarif

Tarif 2021/2022 – **1 550 euros la journée**, net de taxes pour 10 participants maximum.  
Tarif inter entreprise **245 euros/jour** par personne  
Repas, frais d'hébergement et de déplacement en sus  
Frais pédagogiques inclus

## Méthode pédagogique

**Une pédagogie expérientielle avec mise en situation en binôme pour développer des compétences :**

- Démonstration/observation/reproduction
- Enchaînements des mouvements des exercices

**Spécificité de la formation :**

Le programme expérientiel par alternance, intègre la technique avec une mise en situation. Les stagiaires livrent tour à tour leurs impressions.

## Logistique

Restauration et hébergement possibles sur site et à proximité, sur réservation préalable.  
Se vêtir de vêtements confortables et adaptés à la technique.  
Prévoir des chaussons en salle.  
Cahier de note, crayons, bouteille d'eau, collations.

Document non contractuel, susceptible d'évolution