



Sophrologie pour Adolescents et Pré-adolescents

Finalités de la formation

Permettre à tout Sophrologue ou Spécialiste de l'éducation de compléter leurs compétences dans un accompagnement sophrologique pour les collégiens et les lycéens, en individuel ou en groupe de classe.

OBJECTIFS

En suivant cette formation, vous saurez :

- Connaître les interlocuteurs des collèges et lycées pour présenter un projet
- Connaître les fonctionnements psychiques et émotionnels des pré-adolescentes et adolescents
- Créer des exercices de sophrologie créatifs et ludiques adaptés à cette tranche d'âge, à la pratique en classe ou individuelle
- Monter des programmes autour de thématiques en fonction des tranches d'âge
- Affirmer sa posture professionnelle auprès d'enfants de ces âges et au sein de la structure d'accueil

PREREQUIS

Sophrologues professionnels ou en fin de formation, Technicien-nes en sophrologie
Enseignants en collèges et lycées

DUREE : 4 jours – 2 x 2 jours – 32 heures

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports conceptuels - Échanges entre les participants - Pratiques d'exercices guidées par la formatrice – Jeux de rôle - Mise en situation – Pratique en sous-groupes – Création d'exercices avec des textes adaptés aux adolescents et pré-adolescents

FORMATRICE

- **Florence BINAY** : Sophrologue spécialisée en accompagnement de la petite enfance à l'adolescence – Éducatrice de jeunes enfants – Intervenante dans des centres spécialisés pour les professionnels de l'enfance – Centre accueil naissance – Auteure

LIEU : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne

TARIF PARTICULIERS : 768 euros

Participants : 4 minimum, 12 maximum

TARIF ENTREPRISE : 868 euros pour frais de gestion administrative

DATES :

- **Session Juin 2021** : 2 et 3 juin + 22 et 23 juin 2021
- **Session Octobre 2021** : 4 et 5 octobre + 16 et 17 octobre



PARCOURS PEDAGOGIQUE

- **Connaître les interlocuteurs des collèges et lycées pour présenter un projet**
 - Les intermédiaires administratifs du collège et du lycée pour présenter un projet.
 - Qui peuvent être nos interlocuteurs ? Qui contacter ?
 - Comment peuvent-ils soutenir un projet d'intervention en sophrologie au sein de leur établissement ?
 - **Connaître les fonctionnements psychiques et émotionnels des pré-adolescents et des adolescents**
 - Pré-adolescents et adolescents, un passage
 - Que disent les neurosciences
 - Difficultés et petits tracas de cette tranche d'âge
 - **Créer des exercices de sophrologie ludiques et créatifs adaptés à cette tranche d'âge, à la pratique en classe ou individuelle**
 - Principes de base de la sophrologie adaptée aux adolescents et pré-adolescents
 - Démarches d'accompagnement par classe ou individuellement. Les ateliers à thème
 - Les axes de la pratique : déstresser rapidement ou libérer la pression interne, se concentrer et remobiliser son attention, récupérer et retrouver de l'énergie quand on est fatigué
 - Chercher et découvrir ses ressources et influences sur les apprentissages et la construction du jeune adulte
 - Quelles techniques pour les enfants intellectuellement précoces, les difficultés d'apprentissage, les déficits d'attention et l'hyperactivité, les phobies scolaires, les enfants dyslexiques
 - Analyse des situations rencontrées. Cas pratiques
 - **Savoir monter des programmes autour de thématiques précises en fonction des classes d'âge**
 - Le choix des techniques en fonction des âges.
 - La construction des programmes et la coopération en séances individuelles, en groupe
 - Adaptation des textes et du discours
 - Partages interactifs pour affiner les propositions en fonction des besoins des stagiaires
 - Animation d'exercices
 - **Affirmer sa posture professionnelle auprès d'enfants de ces âges et au sein de la structure d'accueil**
 - La posture du sophrologue auprès de ce public
 - Des idées clefs :
 - L'accueil
 - La cohérence de groupe, comment la favoriser ?
 - La personnalisation pour chacun, même en groupe
 - Comment rendre compte de la satisfaction des participants auprès des institutions
 - Notion d'atteinte d'objectifs pédagogiques et mesure de la satisfaction des participants
- * Pour évaluer les acquisitions et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à :**
- Construire une séance en individuelle
 - Réaliser une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises en interaction avec la formatrice

Document délivré à la fin de la formation : une attestation de présence « Sophrologie pour Adolescents et Pré-adolescents », informant de la validation ou non des compétences professionnelles acquises.



Contactez-nous !

MODALITES D'INSCRIPTION

Pour s'inscrire à la formation, la procédure est la suivante, à réaliser **au minimum 1 mois avant le début de formation** :

- Rendez-vous sur notre site Internet, dans la rubrique « Pour vous inscrire à une formation », et envoyez-nous le formulaire de renseignements, afin de valider les prérequis. Vous serez informé de l'acceptation de votre candidature par email.
- Une fiche d'inscription électronique vous sera alors adressée. Une fois que vous nous l'avez retournée, votre place est réservée. Vous avez un délai de rétractation de 10 jours après la date d'envoi de votre fiche d'inscription.
- Nous établissons un contrat de formation, ou une convention de formation si votre parcours pédagogique est pris en charge par une entreprise, en 2 exemplaires, dont un sera à nous retourner signé avec un chèque d'acompte de 30% du montant de la formation.

Le coût de la formation comprend l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation. Les horaires de formation débutent à 9h30 jusqu'à 18h30.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : nous contacter pour définir les modalités.

NOS « PLUS »

- Un petit nombre de participants (de 4 à 12)
- L'inscription offerte sur l'annuaire du centre de formation pour développer votre promotion