



# Animer des séances de sophrologie pour le bien-être émotionnel

## Finalités de la formation

Cette formation permet d'adapter la sophrologie pour mieux gérer les émotions.

### OBJECTIFS

En suivant cette formation, vous saurez :

- Adapter la sophrologie à la gestion des émotions
- Guider des exercices de sophrologie d'apaisement émotionnel
- Accompagner le bénéficiaire dans différentes situations émotionnelles, professionnelle ou personnelle : gestion des émotions en situations de stress, de changement, de dépendance

### PREREQUIS

– Sophrologue, sophrologue en cours de formation, accompagnant de la relation d'aide, ou être dans le cursus de formation de Consultant en Bien-Être Emotionnel

**DUREE** : 4 jours

### METHODES PEDAGOGIQUES

Apports conceptuels - Échanges entre les participants – Séances guidées – Travail en binôme - Études de cas

### FORMATRICE

- **Frédérique FAUCHER** : Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur, formation de formateur

**TARIF PARTICULIERS** : 768 euros

**Participants** : 4 minimum, 12 maximum

**TARIF ENTREPRISE** : 968 euros pour frais de gestion administrative

**LIEU** : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne et/ou Téléformation

### DATES :

- **Session Janvier 2022** : 8 et 9 + 15 et 16 janvier

### PARCOURS PEDAGOGIQUE

- Adapter la sophrologie à la gestion des émotions
  - La Sophrologie émotionnelle : principes et objectifs
  - Ses particularités par rapport à la sophrologie généraliste
  - Précautions à prendre et adaptation des exercices en fonction des conditions de santé des bénéficiaires
- Guider des exercices de sophrologie d'apaisement émotionnel
  - Des techniques clefs : exercices de respiration, sophronisation de base adaptée, sophro-déplacement du négatif adapté
  - Les Projections positives
  - Les Techniques du Son
  - Positionnement de la voix et utilisation des mots
  - Orientation de la pratique inter-séance
- Accompagner le bénéficiaire dans différentes situations émotionnelles, professionnelle ou personnelle : gestion des émotions en situations de stress, de changement, de dépendance
  - Étude des cadres conceptuels : le stress post-traumatique et le burn-out, le changement, la dépendance affective
  - Conception de programmes en fonction des cadres conceptuels



## Contactez-nous !

**\* Pour évaluer les acquisitions et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à présenter :**

- Un programme d'accompagnement individuel
- Une auto-appréciation des compétences par le stagiaire validée par la formatrice

**Document délivré à la fin du parcours pédagogique :** une attestation de présence « Animer des séances de Sophrologie pour le Bien-Être Emotionnel »

### 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** :

- Si vous avez suivi le cycle de Technicien(ne) en Sophrologie au centre, il suffit juste d'avoir validé la 1<sup>ère</sup> année et de nous envoyer votre fiche d'inscription avec un chèque d'acompte de 30% du montant de la formation.

Sinon

- Renseignez-vous sur notre formation, à partir du site web, de nos réunions d'informations ou en nous contactant par téléphone et demandez-nous le dossier de motivation.
- Vous nous renvoyez un questionnaire permettant de connaître vos besoins et de valider les prérequis.
- 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.

### LE « PLUS » DE CETTE FORMATION

- Elle propose une découverte de la sophrologie adaptée à des situations de stress émotionnel
- Vous aurez des bases de texte à guider, que vous pourrez ensuite adapter à votre guise