



ANIMER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE POUR PRE-ADOS ET ADOLESCENTS

FINALITE PROFESSIONNELLE

Valider des compétences techniques en sophrologie adaptées aux pré-adolescents et adolescents.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

En suivant cette formation, vous saurez :

- Connaître les fonctionnements psychiques et émotionnels des pré-adolescents et adolescents
- Créer des exercices de sophrologie créatifs et ludiques adaptés à cette tranche d'âge, à la pratique en classe ou individuelle, et adapter les techniques pour les enfants intellectuellement précoces, les difficultés d'apprentissage, les déficits d'attention et l'hyperactivité, les phobies scolaires, les enfants dyslexiques
- Monter des programmes autour de thématiques en fonction des tranches d'âge
- Affirmer votre posture professionnelle auprès d'enfants de ces âges et au sein de la structure d'accueil

PUBLIC VISE

Sophrologue ou en cours de formation, Enseignant/Educateur scolaire (collège et lycée) voulant se doter d'outils sophrologiques simples et efficaces pour accompagner les enfants dans cette tranche d'âge

PRE-REQUIS

Présenter un projet professionnel dans lequel s'inscrit cette demande de formation.

HORAIRES ET DUREE

24 heures - 3 jours
Horaires : de 9h30 à 18h30
Délai d'accès à la formation de 15 jours.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

4 minimum – 12 maximum (téléformation synchrone)



ANIMER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE POUR PRE-ADOS ET 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 la petite enfance - Centre accueil naissance - Auteure

LIEU

Téléformation en présence de la formatrice, grâce à la plateforme Zoom, aux mêmes jours et mêmes horaires que sur site. Vous économisez vos frais de trajets et d'hébergement.

TARIF

PARTICULIERS : 590 euros net de taxes - Non éligible CPF

EMPLOYEUR – OPCO : 690 euros net de taxes incluant les frais d'inscription et de gestion administrative

CALENDRIER

A consulter sur le site Internet



ANIMER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE POUR PRE-ADOS ET ADOLESCENTS

Nous aimerions connaître vos besoins en formation et votre pratique professionnelle à ce jour, afin de répondre à votre demande de manière efficace. Demandez-nous le questionnaire pour cela.

PARCOURS PEDAGOGIQUE

Connaître les fonctionnements psychiques et émotionnels des pré-adolescents et des adolescents

- De la préadolescence à l'adolescence, 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 et adapter les techniques pour les enfants intellectuellement précoces, les difficultés d'apprentissage, les déficits d'attention et l'hyperactivité, les phobies scolaires, les enfants dyslexiques

- Principes de base de la sophrologie adaptée aux adolescents et préadolescents
- 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



ANIMER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE POUR PRE-ADOS ET ADOLESCENTS

PARCOURS PEDAGOGIQUE - FIN

Affirmer votre 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
- 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 ?



ANIMER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE POUR PRE-ADOS ET ADOLESCENTS

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 préadolescents

METHODES D'EVALUATION

Pour évaluer les acquisitions de compétences professionnelles et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à :

- Construire une séance en individuel en présence de la formatrice
- Réaliser une auto appréciation des connaissances et compétences acquises en interaction avec la formatrice

DOCUMENT DELIVRE A LA FIN DE LA FORMATION

Un certificat de réalisation et une attestation de présence « Sophrologie pour adolescents et préadolescents », informant de la validation ou non des compétences professionnelles acquises.



ANIMER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE POUR PRE-ADOS ET ADOLESCENTS

NOS "PLUS"

- Un petit nombre de participants (de 4 à 12)
- De nombreux exercices adaptés à l'adolescent
- L'apprentissage pour créer de nouveaux exercices ludiques
- Des mises en situation concrète
- Une plateforme de communication collaborative pour un suivi post-formation



ANIMER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE POUR PRE-ADOS ET ADOLESCENTS

MODALITES D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire à la formation, la procédure est la suivante, à réaliser au minimum 15 jours avant le début de formation :

- Vous vous renseignez sur le contenu de notre formation et les dates de nos réunions d'information, à partir du site web ou en nous contactant par téléphone/email et vous complétez le questionnaire à partir du site REFERENCE FC pour valider les pré requis et connaître vos besoins en formation.
- Vous serez informé de l'acceptation de votre candidature par email.
- Une fiche d'inscription à compléter en ligne vous sera alors adressée. Une fois que vous nous l'avez retournée, votre place est réservée. Vous avez un délai de rétraction 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, à signer en ligne, avec l'envoi d'un acompte de 30% du montant de la formation à payer.

Le coût de la formation comprend : l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation, la supervision pédagogique et la correction des différents travaux effectués en intersession.

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



VOTRE PROJET

Aide à la Réflexion

Description de votre projet professionnel et de vos objectifs :

Vos attentes et vos besoins en suivant cette formation :

Installation professionnelle prévue le :

Plan d'actions pour réaliser votre projet :

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____