

Programme :

FORMATION TECHNIQUE DE SOPHRO – RELAXATION NIVEAU 2

Présentation de la formation

Cette formation sur 5 jours vous permettra d'intégrer les techniques de sophrologie relaxation pour pratiquer en cabinet et en cours collectifs aussi bien pour les adultes que les enfants, et les personnes en situations de handicap.

OBJECTIFS

- Animer des séances de sophro relaxation en individuel ou en groupe.
- Animer des techniques spécifiques de la sophrologie.
- Déterminer les exercices en fonction des besoins spécifiques du client.
- Savoir analyser les besoins d'un client en vue d'un protocole de séance adapté.

CONTENU

- Approfondissement des fondements de la relaxation : la sophrologie, le training autogène de Schultz.
- La gestion du stress et des émotions, l'impact sur la nourriture grâce à la pleine conscience.
- Comment se relaxer facilement, les techniques de relaxation flash ou minute.
- L'animation d'une séance de relaxation : mettre en place des séances de sophro relaxation en relation avec sa pratique professionnelle ou personnelle ; le contenu, la durée, l'objectif des séances de relaxation.

PROGRAMME

Jour 1 :

- Libération des tensions corporelles
- Bulle de bien être

Jour 2 :

- Gestion du stress et des émotions
- Repérer le stress dans le corps

Jour 3 :

- Manger en conscience
- Concentration mémorisation

Jour 4 :

- Présence du moment présent
- Projection mentale positive

Jour 5 :

- Harmonisation des chakras
- Se réénergiser

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES PRÉVUS

Méthodes mobilisées

- Apports théoriques ;
- Démonstrations ;
- Pratiques supervisées ;
- Travail en binômes ;
- Études de cas ;
- Supports remis.

Ce que vous apprendrez :

Comment se relaxer facilement et rapidement pour vous et vos patients.

La partie théorique permet de comprendre le fonctionnement de la relaxation.

La partie pratique permet de profiter des séances de relaxation et apprend à les animer.

La théorie :

- Les fondements de la relaxation : la sophrologie, la méthode Jacobson.
- Le fonctionnement de la sophro relaxation : les bienfaits sur le fonctionnement physiologie et la psychologie.
- La gestion du stress et des émotions grâce à la relaxation.
- Comment se relaxer facilement, les techniques de relaxation flash ou minute.
- L'animation d'une séance de relaxation : mettre en place des séances de sophro relaxation en relation avec sa pratique professionnelle ou personnelle ; le contenu, la durée, l'objectif des séances de relaxation.

La pratique :

- Les différentes postures en sophro relaxation : debout, en position couchée, et assise.
- La relaxation en mouvement, présence du moment.

- Gestion du stress et des émotions.
- Manger en pleine conscience.
- Le développement des capacités mentales : la concentration, mémorisation, la détente mentale et physique, l'activation du positif.
- Projection mentale positive.

ORGANISATION DE LA FORMATION

- Accueil des Stagiaires dans une salle dédiée à la formation,
- La formation se compose de 25% de théorie et 75% de pratique.
- La formation s'effectue en groupe de 6 personnes maximum pour un résultat optimal.
- La partie théorique permet de comprendre le fonctionnement de la sophrologie.
- La partie pratique permet de profiter des séances de sophrologie et apprend à les animer.
- La formation est d'autant plus complète grâce aux démonstrations pratiques sur les participants.
- Tous les stagiaires pratiquent au moins 1 fois chacune des techniques.
- Les stagiaires sont supervisés et corrigés tout le long de la formation jusqu'à l'acquisition complète des techniques.
- Pour toute technique, la formatrice explique en détail puis effectue une démonstration.
- Puis les participants seront en binôme afin de pratiquer la technique.
- Un manuel de formation est distribué à chaque participant comprenant les parties théoriques ainsi que tous les protocoles.
- Pour toute aide chaque participant à la possibilité de contacter la formatrice.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation de la formation se fera sous forme d'une mise en situation évaluée à l'aide d'une grille d'analyse.

- Évaluation des acquis en début de formation
- Évaluation continue pendant les pratiques
- Questionnaire de satisfaction à chaud

La formation est validée par la délivrance d'une attestation de suivi de formation sophrologie relaxation niveau 2.

Cette formation permet d'intégrer des techniques de sophrologie-relaxation dans sa pratique professionnelle ou personnelle. Elle ne délivre pas un titre professionnel reconnu par l'État.

DÉLAIS D'ACCÈS ET MODALITÉ

Entre 15 jours et 2 mois suivant la demande.

Inscription par téléphone ou mail.

CONTACT

Référente pédagogique et handicap : Aurélie TROLONG

mail : aurelietrolong@gmail.com

Référente administrative : Aurélie TROLONG

mail : aurelietrolong@gmail.com

tel : 06 29 23 74 02

www.ast-sophrologie-hypnose.com

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Un entretien préalable permet d'identifier les besoins d'aménagement. Si nécessaire, une orientation vers un partenaire spécialisé pourra être proposée.

Sur demande : la formation est accessible aux personnes en situation d'handicap sur étude de leurs demandes et de leurs besoins. Possibilités d'aménagement des modalités pédagogiques, techniques et d'évaluations pour s'adapter au mieux à leurs profils. Possibilité de location de salle de formation PMR.

PUBLIC CONCERNÉ

- Toutes personnes désirant comprendre et apprendre la pratique de la sophro-relaxation.

PRÉREQUIS

- Avoir fait le niveau 1

DURÉE ET LIEU

Durée en heures : 30 h soit 5 jours en groupe et en présentiel et toute la théorie à la maison.
(soit en cours accéléré)

Lieu : au cabinet : Zone d'Activité Rue des Vignons 14680 BRETTEVILLE SUR LAIZE

PRIX

- Tarif particulier : 800 €.
- Tarif avec prise en Charge OPCO : 1050 €