

Programme :

FORMATION TECHNIQUE DE BASE EN SOPHRO – RELAXATION NIVEAU 1

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

- Être capable de construire et d'animer une séance complète de sophrologie-relaxation adaptée à un public identifié.
- Animer des séances de sophro-relaxation en individuel ou en groupe.
- Déterminer des techniques de sophro-relaxation en fonction du besoin de son public dans des situations identifiées comme stressantes.
- Acquérir des connaissances sur la relaxation, le stress, la respiration, les émotions.
- Développer une plus grande résistance au stress pour vous et dans la relation à l'autre ou dans des situations identifiées comme stressantes.

CONTENU

- Les fondements de la relaxation : la sophrologie, le training autogène de Schultz, la méthode Jacobson.
- Le fonctionnement de la sophro-relaxation : les bienfaits sur le fonctionnement physiologique et la psychologie.
- La gestion du stress et des émotions grâce à la sophro-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 ; le contenu, la durée, l'objectif des séances de relaxation.
- Les différentes postures en sophro relaxation : debout, en position couchée, et assise.
- La relaxation en mouvement.
- La respiration et ses effets sur le corps et l'esprit.
- La libération des tensions et des émotions.

- Le développement des capacités mentales : la concentration, mémorisation, la détente mentale et physique, l'activation du positif, le sommeil.

PROGRAMME

Jour 1 :

- Détente du corps et respiration

Jour 2 :

- Gestion du stress et de l'anxiété

Jour 3 :

- Prendre du recul et lâcher prise
- Besoin de calme et de sécurité

Jour 4 :

- Renforcer la confiance en soi et augmenter l'estime de soi
- Vivre le positif du moment présent

Jour 5 :

- Gestion de la douleur
- Gestion du sommeil

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.
- La respiration et ses effets sur le corps et l'esprit.
- La libération des tensions et des émotions.
- Le développement des capacités mentales : la concentration, mémorisation, la détente mentale et physique, l'activation du positif.

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

Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire sous réserve de présence et de participation aux évaluations.

La formation est validée par la délivrance d'une attestation de suivi de formation : sophrologie relaxation niveau 1.

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

- Aucun

DURÉE ET LIEU

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

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

PRIX

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