

PROGRAMME DE FORMATION INTRAENTREPRISE
ET DEROULE PEDAGOGIQUE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SOPHROLOGIE

SOMMAIRE :

1. Introduction à la sophrologie
2. Préparation à la retraite (à venir)
3. Simulateur de vieillissement (à venir)
4. S'informer et s'outiller pour mieux sensibiliser au développement durable (à venir)
5. Sensibilisation aux enjeux environnementaux (à venir)
6. Formation à la médiation sociale (à venir)
7. Initiation à la psychologie positive (à venir)
8. Gestion des finances personnelles (à venir)
9. Techniques de jardinage et horticulture thérapeutique (à venir)
10. Introduction à la philosophie et à la pensée critique (à venir)

PROGRAMME DE FORMATION INTRAENTREPRISE
ET DÉROULE PEDAGOGIQUE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SOPHROLOGIE

**DÉCOUVREZ UNE
DISCIPLINE INNOVANTE ET
ACCESIBLE, ALLIANT
RELAXATION ET
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL, POUR
AMÉLIORER VOTRE
BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN !**

Durée : 14.00 heures (2.00 jours)

Dates : A convenir

Lieu : sur votre site

Profils des participants

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant découvrir la sophrologie

Prérequis

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir les principes fondamentaux de la sophrologie.
- Expérimenter des techniques de relaxation dynamique et de visualisation positive.
- Comprendre comment la sophrologie peut être intégrée dans le quotidien pour améliorer le bien-être.

 | secretariat@esspa-education.fr

esspa-formation.fr



ESSPA Mulhouse
55 rue de Pfaffatt
68200 Mulhouse
03 67 610 700

ESSPA Île de la Réunion
14 rue Pierre Aubert
97490 Saint Denis
02 62 46 46 46

PROGRAMME DE FORMATION INTRAENTREPRISE
ET DÉROULE PÉDAGOGIQUE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SOPHROLOGIE

CONTENU DE LA FORMATION

Objectif 1 : Introduction et principes fondamentaux/Découverte de la sophrologie

- Origines et évolution de la discipline.
- Champs d'application : gestion du stress, amélioration de la concentration, accompagnement émotionnel.
- Les bases théoriques : notions de conscience, relaxation et équilibration.
- Les trois systèmes de sophrologie : relaxation dynamique, visualisation positive et activations corporelles.
- Premiers exercices pratiques : initiation à la respiration contrôlée et relaxation dynamique (niveau 1).
- Bilan de la première journée : synthèse des apprentissages et échanges et retours d'expérience.

Objectif 2 : Approfondissement et intégration pratique

- Relaxation dynamique (niveau 2).
- Techniques de visualisation guidée.
- Applications pratiques : intégration de la sophrologie dans le quotidien, routines, ancrages positif.
- Adaptation aux contextes professionnels et personnels.
- Mise en situation : gestion d'une situation stressante via la sophrologie.
- Préparation à un objectif personnel ou professionnel.
- Evaluation et synthèse : réalisation d'un exercice pratique évalué.
- Echanges sur les compétences acquises.
- Remise d'un certificat de participation.

PROGRAMME DE FORMATION INTRAENTREPRISE
ET DÉROULE PÉDAGOGIQUE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SOPHROLOGIE

ORGANISATION DE LA FORMATION

Equipe pédagogique :
Expert en management

Moyens pédagogiques et techniques

- Pédagogie active et pratique, sollicitant la participation des stagiaires.
- Apports théoriques, exposés.
- Etudes de cas concrets.
- Ordinateurs équipés des logiciels nécessaires. (Microsoft Office)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Formulaires d'évaluation de la qualité de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Analyse de cette sensibilisation.

COÛT DE FORMATION

- Tarif unique : **Nous consulter pour la prise en charge.**