

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 DEROULE PEDAGOGIQUE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SOPHROLOGIE

**DÉCOUVREZ UNE
DISCIPLINE INNOVANTE ET
ACCESSIBLE, 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.

PROGRAMME DE FORMATION INTRAENTREPRISE
ET DEROULE PEDAGOGIQUE

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 troissystèmes 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 DEROULE PEDAGOGIQUE

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.**