



TRANSFERER LA SOPHROLOGIE DANS SES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Objectifs : Comprendre les notions de base de la sophrologie. Appréhender les techniques de relaxation. Transférer la sophrologie dans ses pratiques professionnelles

Durée :
14 heures

Public & Pré-requis :
Tout public
Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques :
Méthode interactive.
Exercices d'application

Modalités de suivi :
Evaluation finale.
Attestation de fin de Formation.

Profil formateur :
2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine. Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

1. Définir la sophrologie

- Les origines de la sophrologie
- Les principes fondamentaux de la sophrologie

2. La gestion du stress

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs incidences sur la physiologie
- Prendre conscience de son corps et de ses possibilités
- Apprendre à se détendre et à libérer les tensions, dans toutes les situations
- Apprendre à fonctionner et à penser autrement
- Pratiquer des exercices simples pour se décharger (lâcher la pression), se recentrer et se recharger
- Rétablir l'équilibre entre le mental et le corps
- Auto-diagnostic pour évaluer son propre rapport au stress et optimiser ses pratiques professionnelles

3. Méthodes et outils utilisés en sophrologie

- La sophronisation de base
- Les Relaxations dynamiques (1er, 2ème, 3ème, 4ème degrés)
- Les techniques spécifiques (Sophro Déplacement du Négatif, Sophro Projection Future ...)
- Les méthodes de relaxation (relaxation progressive de Jacobson, training autogène de Schultz, méthode Vittoz)

4. Mobiliser ses ressources, les applications de la sophrologie en milieu professionnel

- Améliorer la motivation, l'estime de soi et la confiance en soi
- Améliorer les capacités d'écoute, de contrôle de soi, la gestion des émotions
- Améliorer la prise de parole en public
- Améliorer la concentration, la créativité, la mémoire
- Prendre du recul et à analyser les situations avec calme et objectivité
- Exercices et mises en situation contextuelles

