

FORMATION :

**« Sophrologie ½ - Outils de base à la gestion du Stress et des Emotions »
EN DISTANTIEL ou en PRESENTIEL**

PUBLIC : Toute personne étudiante dans le parcours formation en Naturopathie

PRÉREQUIS : Maîtriser outils informatiques

DURÉE : 2 jours soit 16h

DATES OU PÉRIODE : 16 et 17 janvier 2022

HORAIRES : De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 3
- Maximum : 18

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

LIEU :

6 ZA Les Ansanges, 25700 MATHAY ou en Visio conférence

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 03 81 90 48 43

FORMATEUR : Sandra Joëlle MAS

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Techniques de base de relaxation
- Techniques de relaxation dynamiques niveau 1
- Aider la personne à s'entraîner

CONTENU

L'histoire de la Sophrologie

Les états et niveaux de conscience

Les niveaux de vigilance

Le Terpnos Logos

Les techniques de base de relaxation

Les techniques de relaxation dynamiques niveau 1

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

FORMATION :
« Sophrologie 2/2
Outils de base à la gestion du Stress et des Emotions »
EN VISIO-CONFERENCE ou en PRESENTIEL

PUBLIC : Toute personne étudiante dans le parcours formation en Naturopathie

PRÉREQUIS : Maîtriser les outils informatiques

DURÉE : 2 jours soit 16h

DATES OU PÉRIODE : 29 et 30 janvier 2022

HORAIRES : De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 3
- Maximum : 18

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

LIEU :

6 ZA Les Ansanges, 25700 MATHAY ou en visio-conférence

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 03 81 90 48 43

FORMATEUR : Sandra Joëlle MAS

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Techniques de base de relaxation
- Techniques de relaxation dynamiques niveau 1 – Gestion du sommeil
- Aider la personne à s'entraîner

CONTENU

Le schéma corporel

Le principe d'action positive

Le Terpnos Logos

Les techniques de base de relaxation

Les techniques de relaxation dynamiques niveau 2

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.