

SOPHROLOGIE - NIVEAU 1 - INITIATION

Cette formation permet d'acquérir les bases fondamentales de la sophrologie.



320.00 € Net de taxe



14 heures



Formation en présentiel au Centre ou en visioconférence.



Attestation de fin de formation

Objectifs

Acquérir les bases fondamentales de la sophrologie
Acquérir la technique de base de la sophrologie
Maîtriser la sophronisation de base

Public concerné et prérequis

Toute personne souhaitant s'initier à la sophrologie

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

En cas de suivi de la formation en visioconférence, posséder un ordinateur équipé d'une connexion internet haut débit ainsi que d'une webcam, un micro et un haut-parleur.

Moyens pédagogiques et matériels

Alternance d'exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants et de mises en situation
Exercices individuels et en sous-groupes – Jeux de rôles

Support de cours numérique

Paperboard / Vidéoprojecteur

Formation pouvant être suivie en présentiel au Centre ou à distance en visioconférence avec partage d'écran, supports visuels et échanges instantanés de messages textuels et de fichiers.

Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire de positionnement pré-formation

Questionnaire d'évaluation des connaissances théoriques (QCM)

Questionnaire de satisfaction de l'action de formation

Taux de satisfaction

En 2020 : 100 % des stagiaires sont globalement très satisfaits de la formation

En 2020 : 100 % des stagiaires recommandent la formation

Taux de réussite

En 2020 : 100 % des stagiaires ont validé leurs tests de fin de formation

Type d'intervenant

Expert et professionnel du secteur

Effectif maximal

12 stagiaires

Délais d'accès à la formation

4 mois

Accessibilité lieu de formation

Accès PMR

Matériel à prévoir

1 tapis de sol (à défaut un plaid ou couverture)

1 coussin

Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

Cette formation d'initiation à la sophrologie permet de poser les bases fondamentales pour suivre le niveau 2 - Création de protocole

Programme

Les fondements de la sophrologie :

- Définition et origine de la sophrologie
- les influences de la sophrologie
- Les bases fondamentales de la sophrologie

La conscience :

- Etat et niveaux de conscience, relations entre corps et conscience
- Les niveaux de vigilance

Les théories fondamentales de la sophrologie

La sophronisation de base :

- Induction
- visualisations mentales ou TAIS
- Désophronisation