



www.form-att.fr

Les compétences professionnelles

Sophrologie - Niveau 2

Objectifs :

- Découvrir les différentes techniques de la sophrologie ainsi que son champ d'application.
- Apprendre à maîtriser certaines techniques et principes de base de la sophrologie pour :
 - Etre en harmonie avec soi-même et son environnement, augmenter son potentiel créatif, aborder la relation d'aide.

Programme

- La sophrologie : approfondissement théorique.
- Les techniques sophrologiques.
- Comment mieux repérer le stress chez les autres ?
- La gestion du stress dans la relation d'aide.
- Bienveillance, disponibilité, empathie, congruence, distance.

Intervenant : Sophrologue

Public : Tout public, soignants, éducateurs

Durée : 5 jours

Nombre de participants : 12 personnes maximum

FORM-ATT

Tél : + 33 (0)4 91 47 01 45 / Fax : + 33 (0)4 91 42 97 82

GSM : + 33 (0)6 46 08 46 36 / @ : contact@form-att.fr

S.A.R.L. au capital de 10 000€ - RCS 504 872 128

SIRET 504 872 128 00013 - APE 8559A - N° Formateur 93 13 13118 13

Siège social : MJN des Arnavaux - Chemin du Marché d'intérêt National

Bâtiment Administratif - 13323 MARSEILLE Cedex 14