



« Développer l'estime de soi »

Formation présentielle en 4 jours les 9 & 10 janvier et les 6 & 7 février 2020 à Avignon

L'estime de soi : source de sérénité et de joie de vivre



Quand la pression des jugements que je porte sur moi-même diminue, je deviens plus lucide face aux blessures et autres fausses pistes de l'ego. Je gagne la liberté d'être qui je suis !

L'estime de soi est le terreau de la bienveillance. Sur le chemin de la connaissance, en toute humilité, s'accepter, s'aimer soi-même conduit à pacifier nos relations, « Aime Ton prochain comme Toi-même ! »

Autant que dans la confiance affichée par temps calme, la profondeur de l'estime de soi se révèle dans la capacité à accepter l'adversité, les échecs et les critiques. Elle ouvre la voie pour agir au lieu de réagir et aller de l'avant en toutes circonstances.

Un pas sur le chemin du bonheur de la connaissance de soi, cette formation saura aussi enrichir la boîte à outils des professionnels de l'accompagnement.

PUBLIC

Pour Sophrologues en exercice ou stagiaires en cours de formation

ANIMATION

Christine SAINGLAS Sophrologue et formatrice



DATES ET HORAIRES

Les 9 et 10 janvier, les 6 et 7 février 2020 de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30 soit 28h de formation

LIEU

Le golf du Grand Avignon à VEDÈNE 84270

NOMBRE DE PERSONNES

14 à 16 - Le nombre limité de participants permettra une pédagogie adaptée.

METHODES ET MOYEN PEDAGOGIQUES

Dans un cadre de fonctionnement du groupe sécurisé par des règles clarifiées, nous expérimentons différents paramètres de la relation aux autres et à soi.

Nous alternerons des séances de sophrologie, des ateliers en groupe, des temps de réflexion, de partage et de créativité.

Les expériences proposées au groupe sont le reflet de situations relationnelles quotidiennes dont le débriefing collectif permet d'éclairer les comportements et les ressentis de chacun.

La Sophrologie est le temps de la Re-lation à soi, reliant Corps-Cœur-Tête, dans les 3 dimensions du temps.

CONTENU

Jour 1

Le concept de l'Estime de soi

Hypothèses de choix : jugement et culpabilité versus responsabilité et acceptation

Grilles de lecture des relations inter personnelles : croyances, peurs et besoins

Jour 2

La ligne de vie

Relation à soi: comportements, émotions et ressentis vis à vis de soi

L'estime de soi, le différentiel entre le moi-idéal et le moi-perçu

Jour 3

Autant de réalités que d'observateurs

Les mécanismes de défense

Donner et recevoir des signes de reconnaissance

Jour 4

Pour demain, je me promets la joie de l'imparfait !

Permissions et Protections, clarifier mon cadre personnel pour gagner Sérénité et Puissance

VALIDATION

Une attestation de présence sera remise à tous les participants.

Conditions de validation : le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu sur la durée des 4 jours.

TARIFS ET ACOMPTE

680 € pour l'ensemble de la formation (4 jours) .

Un acompte de 200 € est à verser à l'inscription. Solde sur place le premier jour de la formation.

L'inscription sera définitive à réception du bulletin d'inscription complet et de l'acompte.

Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail avant le démarrage de la session.

Frais de repas, d'hébergement, de transport : à la charge de chaque participant. Le repas de midi peut être pris sur place.

INSCRIPTION

Remplir la fiche d'inscription jointe et la renvoyer avec le chèque d'acompte de 200€ à CFSD - 856, route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET

RENSEIGNEMENTS

Sylvie Bertrand : 06.23.64.07.43 sbertrand.sophrologie@gmail.com

FICHE D'INSCRIPTION

Formation Continue spécialisée de 4 jours soit 28 heures
pour les Sophrologues, organisée par le **Centre de Formation Sophrologie et Développement**

« Développer l'estime de soi » 9 & 10 janvier et 6 & 7 février 2020

- Nom :
- Prénom :
- Adresse :
- Code postal : Ville :
- Téléphone :
- Email :
- Profession :
- Ecole de formation suivie :
- Année d'obtention du diplôme :

Souhaite m'inscrire à la formation « Développer l'estime de soi » des 9, 10 janvier et 6, 7 février 2020 à Avignon.

Coût de la formation

Financement personnel 680 €

Un chèque d'acompte de 200 € à l'inscription (qui ne sera encaissé que le 1^{er} jour de la formation) -
Solde sur place le premier jour de la formation

Mode de prise en charge

Financement : personnel par un Tiers (Entreprise, organisme de formation professionnelle)
La demande de prise en charge devra être faite au moins 1 mois avant le début de la formation.

Inscription

- L'inscription sera définitive à réception du bulletin d'inscription complet et de l'acompte.
- Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail avant le démarrage de la session.
- Une attestation de formation sera remise à la fin de la session.
- Conditions de validation : le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu sur la durée de 2 jours.
- Conditions d'annulation: En cas d'annulation par le stagiaire pour un motif recevable jusqu'à J-15, l'acompte sera conservé par l'organisateur. En cas d'annulation par le stagiaire pour un motif recevable entre J-14 et le premier jour de formation, 75 % du montant total de la formation sera facturé.
- Les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation en dessous d'un nombre suffisant de participants.

Date et signature ; Mention Lu et approuvé du participant :

CENTRE DE FORMATION SOPHROLOGIE ET DEVELOPPEMENT

856, Route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET

Tel : 07.83.82.69.51- GIE Siret : 82758755100017- code APE : 8559 B - N° organisme de formation : en cours