



« Faire face au doute »

Formation présentielle en 2 jours les 21 et 22 septembre 2019 à Avignon

**Confiance en soi**



Dans l'urgence d'un contexte stressant (social, sportif, familial ou professionnel), les capacités d'adaptation d'une personne sont dépendantes de deux opérations : contenir les tensions provoquées par les impondérables sans se laisser déstabiliser et les évacuer avant qu'elles ne deviennent énergivores. Ces deux opérations peuvent être renforcées par l'intégration de sentiments positifs en lien avec l'estime de soi.

La première journée sera consacrée à un protocole pour aider vos clients à faire face au doute quand ils se retrouvent dans des situations de forte tension. Le deuxième jour visera l'amélioration de « l'estime de soi » d'un sophronisant par des techniques de « prétérisation ».

**PUBLIC**

Pour Sophrologues diplômés en exercice ou stagiaires en cours de formation

**ANIMATION**

**Laurent FAVAREL** Sophrologue et formateur



## DATES ET HORAIRES

Samedi 21 et dimanche 22 septembre 2019 de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30 soit 14h 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

- Mapping ;
- Mise en situation ;
- Phases théoriques suivies des techniques spécifiques

## CONTENU

### **Journée 1 : FAIRE FACE AU DOUTE**

- Rester lucide dans une situation de forte tension (contagion émotionnelle et capacité d'attente) ;
- Pratiques autonomes pour évacuer les tensions en journée (techniques rapides de récupération - R.Abrezol).

### **Journée 2 : AMELIORATION DE L'ESTIME DE SOI**

- Aller chercher de la confiance dans le passé (notion de satisfaction, image inconsciente du corps – F.Dolto) ;
- Réflexe pavlovien (geste signal) pour rester combatif et lucide dans une situation conflictuelle.

## 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 2 jours.

## TARIFS ET ACOMPTE

360 € pour l'ensemble de la formation (2 jours) .

Un acompte de 100 € 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 100€ à CFSD - 856, route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET

## RENSEIGNEMENTS

Sylvie Bertrand : 06.23.64.07.43 [sbertrand.sophrologie@gmail.com](mailto:sbertrand.sophrologie@gmail.com)

# FICHE D'INSCRIPTION

Formation Continue spécialisée de 2 jours soit 14 heures  
pour les Sophrologues, organisée par le **Centre de Formation Sophrologie et Développement**

## « Faire face au doute » 21 & 22 septembre 2019

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

Souhaite m'inscrire à la formation « Faire face au doute » des 2 et 3 février 2019 à Avignon.

### Coût de la formation

Financement personnel : 360 €

Un chèque d'acompte de 100 € à l'inscription (qui ne sera encaissé que le 1<sup>er</sup> 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