



PÔLE
SOPHROLOGIE
& STRESS

ÉTENDEZ
VOS CAPACITÉS !



CENTRE DE
FORMATION
SOPHROLOGIE &
DEVELOPPEMENT

www.cfsd.fr

Prévention et régulation du stress

Le Pôle Sophrologie et Stress est un nouveau pôle intégré au Centre de Formation Sophrologie et Développement.

OBJECTIFS DU PÔLE

- Évaluer le stress et ses effets
- Prévenir l'impact du stress
- Intégrer la sophrologie comme réponse au stress et ses conséquences
- Adapter une prise en charge en fonction de la demande du client
- Accompagner en individuel ou en collectif
- Proposer différents formats d'intervention (conférence, atelier, protocoles de séances, formation)

UNE FORMATION EN 8 JOURS

Le Pôle propose également une formation à destination des sophrologues souhaitant se spécialiser dans la prévention et la régulation du stress.

A l'issue de cette formation, les sophrologues sont certifiés et obtiennent le label « Pôle Sophrologie & Stress », leur permettant d'intégrer l'annuaire du Pôle qui les référence en tant que spécialistes dans la prévention et la régulation du stress.

PROGRAMME

- **Jour 1** : Qu'est-ce que le stress ? La réponse des neurosciences. Pourquoi se spécialiser ?
- **Jour 2** : Physiologie du stress – L'impact du stress – L'apport de la cohérence cardiaque
- **Jour 3** : Comprendre le système émotionnel dans le stress – La communication non violente
- **Jour 4** : Approche du changement de regard – La place de la sophrologie dans la prévention et la régulation
- **Jour 5** : Comment adapter la méthode à cette thématique – Pédagogie du stress
- **Jour 6** : Cas d'études – Protocoles de séances – Propositions adaptées -Présentation milieu professionnel et stress
- **Jour 7** : Stress et sommeil – Stress et approche de la médecine chinoise
- **Jour 8** : La prévention des risques psychosociaux – Le document unique en entreprise – Stress et créativité – Bouclage

LE PÔLE SOPHROLOGIE & STRESS C'EST :

Une équipe de
sophrologues spécialisés
Un référencement
dans l'annuaire
Une formation
spécialisante

PROCHAINE SESSION DE FORMATION

26, 27, 28 et 29 Août 2022

21, 22, 23 et 24 Octobre 2022

+ d'infos sur www.cfsd.fr