



Formation destinée aux sophrologues

LA SPECIALISATION EN PREVENTION ET REGULATION DU STRESS

Réf. 2023.01.02

Que ce soit en cabinet, en atelier ou encore en formation, une grande partie des demandes concernent le stress, nous le retrouvons à tous les âges de la vie, dans tous les univers. Pour vous permettre d'adapter vos accompagnements, cette formation vous propose d'enrichir vos connaissances et compétences dans le domaine de la prévention et régulation du stress.

DUREE

8 jours – soit 2 x 4 jours

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences
- Développer de nouvelles compétences dans ce domaine
- Sécuriser le client sur la qualité d'accompagnement
- Proposer et adapter les interventions dans différents formats
- Pouvoir accompagner dans les secteurs concernés par la prévention et régulation du stress

PUBLICS

Sophrologues certifiés ou en cours de formation

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de pratiques, de mises en situation
- Pédagogie active et participative
- Documents pédagogiques

PREREQUIS

- Etre sophrologue
- Entretien préalable

PROGRAMME

- Qu'est-ce que le stress ? La réponse des neurosciences. Pourquoi se spécialiser ?
- La physiologie du stress.
- L'apport de la cohérence cardiaque
- Le système émotionnel
- Approche du changement de regard, la place de la sophrologie dans ce domaine
- Pédagogie du stress-Protocoles
- Cas d'études concrets - Propositions adaptées
- Le milieu professionnel - Les RPS
- Stress et sommeil
- L'approche de la médecine chinoise
- Stress et créativité

LE + DE LA FORMATION

- 6 formateurs experts dans leur domaine
- « Label » de spécialiste
- Référencement dans l'annuaire du CFSD

VALIDATION

- Certification de spécialiste en prévention et régulation du stress
- Attestation de formation
- Validation par l'équipe
- Évaluations pratiques et orales

PRIX

1 400 € TTC

FORMATRICES

Sylvie Bertrand
Christine Sainglas
Cyrille Rutbi
Françoise Bonafoux
Fiona Ait Bounou
Sandra Guiliani



Pour s'inscrire en ligne à cette formation:
Demande d'inscription

Pour éditer la fiche d'inscription voir en fin de catalogue.
Dates de la formation voir page récapitulative des formations