

SOPHROLOGIE ET STRESS

INTERVENANT(S)

Marie-Claire BOUTHORS et Alain CHEVALIER-BEAUMEL, Sophrologues

DURÉE ET HORAIRES DE LA FORMATION

3 jours (de 8h30 à 12h30 – 14h à 18h), soit 24 heures

PUBLIC VISÉ

Personnes intéressées pour travailler auprès de personnes souhaitant apprendre à comprendre, à accueillir leur stress.

PRE REQUIS

Etudiants en sophrologie ayant validé les 14 premiers modules fondamentaux

OBJECTIFS

Spécialiser le sophrologue dans la consultation individuelle et dans le monde de l'entreprise concernant l'accompagnement du stress. Lui apporter les outils qui lui permettront de répondre aux attentes des sophronisants.

COMPÉTENCES VISÉES

Apprendre aux futurs sophrologues les caractéristiques du stress et les moyens à utiliser pour accueillir, utiliser positivement le stress en fonction des personnalités.

PROGRAMME

ACCUEIL ET PRESENTATION DU PROGRAMME

APPORTS THEORIQUES

- Définition
- Généralités
- La C.I.N.É
- Les types de stress
- Les causes du stress
- Les 3 phases du stress
- Différences entre stress et burn out

L'ENTRETIEN PRE SOPHRONIQUE EN CONSULTATION INDIVIDUELLE

EMOTIONS ET STRESS

LE STRESS EN ENTREPRISE

- Les causes socio-économiques
- Les effets du stress
- Comment présenter une action en entreprise ?

ENTRAINEMENT AUX TECHNIQUES SPECIFIQUES

ETUDES DE CAS

- Evaluation orale sur conception et préparation de séances
- Correction
- Particularités

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Power point
Exposés
Cas pratique
Jeux de rôle - Mises en situation
Supports écrits envoyés par mail

MODALITÉS ÉVALUATION

Evaluation écrite QCM
Mutualisation des acquis du séminaire
Evaluation du séminaire GOOGLE Form