

SOPHROLOGIE ET CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, AFFIRMATION DE SOI

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 souhaitant comprendre et développer la confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi.

PRÉ REQUIS

Etudiants en sophrologie ayant validé les 14 premiers modules fondamentaux

OBJECTIFS

Spécialiser le sophrologue dans la consultation individuelle pour intervenir sur la confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi. Lui apporter les outils qui lui permettront de répondre aux attentes des sophronisants.

COMPÉTENCES VISÉES

Apprendre aux futurs sophrologues les caractéristiques de la confiance en soi, de l'estime de soi et apprendre à s'affirmer avec assertivité.

PROGRAMME

ACCUEIL ET PRÉSENTATION DU PROGRAMME

APPORTS THÉORIQUES

- Qu'est-ce que la confiance en soi ?
- Les obstacles à la confiance en soi
- Les capacités à développer pour augmenter la confiance en soi
- Qu'est-ce que l'estime de soi ?
- Renforcer l'estime de soi
- Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?
- L'interaction entre confiance en soi / estimation de soi / affirmation de soi

RENFORCER L'IMAGE DE SOI

COMPRENDRE ET INVERSER LES SCHEMAS NEGATIFS

ENTRAINEMENT PAR GROUPE, MISE EN APPLICATION DES TECHNIQUES DE SOPHROLOGIE

- Image de soi
- Futurisation

EXERCICES

ÉTUDES DE CAS

- Evaluation orale sur conception et préparation de séances
- Correction

MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

MODALITES ÉVALUATION

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

