

## SOPHROLOGIE ET CRÉATIVITÉ

### INTERVENANT(S)

Marie-Claire BOUTHORS et Alain CHEVALIER-BEAUMEL, Sophrologues, Conseils en créativité.

### DURÉE ET HORAIRES DE LA FORMATION

2 jours (de 8h30 à 12h30 – 14h à 18h), soit 16 heures

### PUBLIC VISÉ

Personnes intéressées pour travailler sur le développement de la créativité en entreprise, en groupe ou en séances individuelles.

### PRÉ REQUIS

Etudiants en sophrologie ayant validé les 14 premiers modules fondamentaux

### OBJECTIFS

Permettre aux sophrologues de conjuguer les techniques intellectuelles de créativité avec les approches corporelles et mentales de la sophrologie.

### COMPÉTENCES VISEES

Apprendre aux futurs sophrologues les caractéristiques de la créativité et les moyens à utiliser pour permettre e la développer.

### PROGRAMME

#### ACCUEIL ET PRÉSENTATION DU PROGRAMME

- Exercice de présentation créative

#### GÉNÉRALITES SUR LA SOPHROLOGIE

- Qu'est-ce que la créativité ?
- La place de la créativité dans le métier de sophrologue
- Les freins à la créativité : pensée convergente et pensée divergente

#### LES QUALITÉS DU CREATIF

- L'agilité mentale, application pratique à la sophrologie
- La flexibilité mentale (A. KOESTLER), application pratique à la sophrologie
- Entraînement à la "bi-sociation", application pratique à la sophrologie
- Rapport entre le sens de l'humour et la créativité
- La fluidité mentale (A. OSBORN), application pratique à la sophrologie
- Exercices de brainstorming, application pratique à la sophrologie

LES ÉMOTIONS ET LA CRÉATIVITÉ

- Savoir percevoir de manière phénoménologique (les "dingbats")
- Application pratique à la sophrologie

LES APPORTS DU NIVEAU SOPHRO-LIMINAL DANS LA RECHERCHE CRÉATIVÉ

- L'atelier créatif
- Application pratique à la sophrologie

EXERCICES

ÉTUDES DE CAS

- Conception et préparation de séances
- Correction

MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

MODALITÉS ÉVALUATION

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

# ECOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD-EST

ecolesophro51@gmail.com

www.esne51.info



E.S.N.E. sarl au capital de 6000 € - - Siège : 160 Bd Voltaire 75011 - PARIS  
N°SIRET 753 968 155 00022 - APE 8559A - N° TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR 83 753968155  
Correspondance : 6 rue Simon 51100 – REIMS - tél : 06 18 02 01 50 - 06 28 76 52 58  
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11 75 52521 75 (ce n° ne vaut pas agrément de l'État)

