

POUR QUI ?

PRÉ-REQUIS :

EFFECTIF :

De 6 à 15 personnes

Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.



90€* TTC



Samedi 16 mai 2020



7 heures

CROS Île-de-France



Accès Cité Universitaire

1, rue des Carrières, 94250 Gentilly



* Ce prix s'adresse uniquement aux bénévoles et aux salariés ne bénéficiant pas de prise en charge par un OPCO**.

OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances et les compétences sur les fondamentaux de la sophrologie et sur les techniques de la relation d'aide ;
- Savoir animer des séances individuelles de groupe en sophrologie.

INTERVENANTE

Véronique Mang : Médaillée Olympique / Préparatrice mentale / Conférencière /




PROGRAMME

- Rappels historiques (définition, bienfaits de la sophrologie et ses limites) ;
- L'importance de la posture thérapeutique ;
- Déroutement d'une séance de sophrologie ;
- Zoom sur les protocoles adaptés et spécifiques au sportif : focus sur protocole de préparation mentale ;
- Expérimentation d'exercices de relation dynamique et d'une visualisation (animation par la formatrice aux stagiaires) ;
- Bibliographie ;

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Exposés ;
Ateliers pratiques ;
Échanges entre participants à partir de leurs expériences ;
Évaluation de la formation par les stagiaires.

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS :

 Emile BENIZEAU
 emile.benizeau@crosif.fr
 01 49 85 84 99