

## FORMATION

### PREVENIR ET MAINTENIR NOTRE EQUILIBRE DANS LE CADRE PROFESSIONNEL OU ASSOCIATIF

Qualité de Vie au Travail (QVT) et Qualité d'Accompagnement sont d'une importance majeure dans notre responsabilité sociétale. Influencé par notre équilibre corporel, émotionnel et mental, il est nécessaire de prévenir et de maintenir notre équilibre. La sophrologie peut nous y aider. Elle est adaptable et peut ainsi répondre à un très grand nombre de problématiques actuelles personnelles, professionnelles ou sociétales. L'intérêt de la sophrologie, c'est une méthode qui permet un changement de perception de soi-même et des autres, un vécu plus positif du contexte professionnel ou associatif qui va alors favoriser la communication, harmoniser la pluridisciplinarité, soulager les tensions, contribuer à la prévention de beaucoup de problématiques liées à l'univers professionnel ou associatif. Cette formation vous apportera des moyens concrets pour agir maintenant, en vue d'intervenir positivement en toutes situations tant pour vous-même que pour vos clients, vos patients, vos collaborateurs ou vos collègues.

PUBLIC/TYPE DE FORMATION	EFFECTIF	DUREE
Tout professionnel ou membre actif d'association	6 personnes maximum  <b>PRE-REQUIS</b> Être en activité. Entretien préalable de sélection Les modules sont progressifs et ne peuvent être suivis que si le module précédent a été acté.	4 modules de 25h constitués chacun de 3 jrs en présentiel et de 4h en visio-conférence (1h par semaine)

## OBJECTIFS

### Généraux

- S'approprier les fondamentaux en sophrologie
- Comprendre l'intérêt et acquérir la pratique sophrologique liée au présent, futur, passé en QVT et Qualité d'Accompagnement

**Premier module :** Appréhender l'attention sans tension |le présent

**Deuxième module :** Améliorer notre devenir et notre capacité d'anticipation | le futur

**Troisième module :** Mobiliser nos capacités, renforcer notre équilibre| le passé

**Quatrième module :** Renforcer les valeurs que nous portons |la tridimensionnalité passé/présent/futur

## ECOLE DE SOPHROLOGIE CONCARNEAU

Nicole PARIS  
61 rue de Courcy - 29900 CONCARNEAU  
02.98.97.26.23 – 06.16.80.32.69  
[accueil@ecole-sophrologie.bzh](mailto:accueil@ecole-sophrologie.bzh)  
<https://ecole-sophrologie.bzh/>

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53 29 08 543 29 auprès du préfet de la région Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

## PROGRAMME

### **Premier module : Appréhender l'attention sans tension | le présent**

#### **Deux premières journées :**

- Généralités Découverte des fondamentaux nécessaires en sophrologie
- L'intérêt des paramètres de temporalité dans la QVT et la Qualité d'Accompagnement
- Le paramètre de temporalité du présent : définition/intérêt/théorie et pratique
- Acquérir par l'expérimentation la possibilité de nous recentrer pour une meilleure QVT et Qualité d'Accompagnement

#### **1h/semaine pendant 4 semaines :**

- Entraînement pratique

#### **Troisième journée :**

- Mise en application dans le cadre professionnel ou associatif au service de l'accompagnement

### **Deuxième module : Améliorer notre devenir et notre capacité d'anticipation | le futur**

#### **Deux premières journées :**

- Feedback
- Le paramètre de temporalité du futur : définition/intérêt /théorie et pratique
- Acquérir par l'expérimentation la possibilité d'agir pour une meilleure QVT et Qualité d'accompagnement

#### **1h/semaine pendant 4 semaines :**

- Entraînement pratique

#### **Troisième journée :**

- Mise en application dans le cadre professionnel ou associatif au service de l'accompagnement

### **Troisième module : Mobiliser nos capacités, renforcer notre équilibre | le passé**

#### **Deux premières journées :**

- Feedback
- Le paramètre de temporalité du passé : définition/intérêt /théorie et pratique
- Acquérir par l'expérimentation la possibilité de mobiliser nos capacités pour une meilleure QVT et Qualité d'Accompagnement

#### **1h/semaine pendant 4 semaines :**

- Entraînement pratique

Tous droits réservés.

Ecole de Sophrologie Concarneau | 61 rue de Courcy 29900 CONCARNEAU  
02 98 97 26 23 | 06 16 80 32 69 | [accueil@ecole-sophrologie.bzh](mailto:accueil@ecole-sophrologie.bzh) | <https://ecole-sophrologie.bzh/>  
N° Siret 408 682 458 00042 | APE 8690F | Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 53 29 08543 29 auprès du Préfet de la région Bretagne

**Troisième journée :**

- Mise en application dans le cadre professionnel ou associatif au service de l'accompagnement

**Quatrième module :** Renforcer les valeurs que nous portons | **la tridimensionnalité passé/présent/futur**

**Deux premières journées :**

- Feedback
- Le paramètre de temporalité dans sa totalisation/définition/intérêt /théorie et pratique
- Acquérir par l'expérimentation la possibilité de mettre nos valeurs au service d'une meilleure QVT et Qualité d'Accompagnement

**1h/semaine pendant 4 semaines :**

- Entraînement pratique

**Troisième journée :**

- Mise en application dans le cadre professionnel ou associatif au service de l'accompagnement

METHODES & OUTILS PEDAGOGIQUES

- Pédagogie expérientielle
- Entraînement pratique
- Echange et partage d'expérience entre participants
- Temps d'intersession permettant aux participants de mettre en œuvre les acquis de la formation dans leur réalité du quotidien et en application sur leurs activités individuelles et professionnelles.
- Remise de supports pédagogiques au long de la formation,
- Au cours de la formation, le formateur utilisera un vidéoprojecteur, un paper-board et un enregistreur pour garantir l'assimilation des contenus étudiés d'un point de vue pédagogique et technique.
- Bibliothèque de l'école mise à disposition
- Suivi par visioconférence

CONTROLE DES CONNAISSANCES/MODALITES D'EVALUATIONS

Evaluation en amont pour adapter la formation aux apprenants, pendant et à l'issue pour évaluer l'acquisition des connaissances.

Contrôle continu des connaissances au cours de la formation :

- Recueil des retours d'expérience (phéno-descriptions),
- Validation des acquis par oral ou écrit

DETAILS PRATIQUES

- Chaque module est composé de 3 jours en présentiel répartis de la manière suivante : deux journées en présentiel suivis de quatre semaines d'intersession avec 1h/semaine d'entraînement pratique en Visio et d'une troisième journée en présentiel.
- **Tout handicap doit être précisé pour trouver une solution adaptée.**

LIEU	DEROULE DES JOURNEES	CALENDRIER
<p>Ecole de Sophrologie Concarneau 61 rue de Courcy 29900 CONCARNEAU</p>	<p>9H-13H / 14H-17H</p> <p>Les horaires pourront être modifiés en accord avec l'ensemble des stagiaires.</p> <p><b>TARIFS</b></p> <p>750 € par module</p> <p>2.500 € pour les 4 modules suivis consécutivement (soit 625 € le module)</p> <p>Frais de dossier pour demande de prise en charge OPCO = 100 €</p> <p>Sur devis pour une formation intra-entreprise</p>	<p><b>1<sup>er</sup> module</b></p> <p>➔ 06– 07/01/2024 &amp; 05/02/2024</p> <p>➔ Intersessions : 10/01 – 17/01 – 24/01 – 31/01</p> <p><b>2<sup>ème</sup> module</b></p> <p>➔ 17 – 18/02/2024 &amp; 23/03/2024</p> <p>➔ Intersessions : 21/02 – 27/02 – 13/03 – 20/03</p> <p><b>3<sup>ème</sup> module</b></p> <p>➔ 06 – 07/04/2024 &amp; 25/05/2024</p> <p>➔ Intersessions : 10/04 – 17/04 – 08/05 – 15/05</p> <p><b>4<sup>ème</sup> module</b></p> <p>➔ 05 – 06/06/2024 &amp; 29/06/2024</p> <p>➔ Intersessions : 05/06 – 12/06 – 19/06 – 26/06</p> <p>Les jours de Visio pourront être revus avec l'ensemble du groupe.</p>

Toutes les informations précisées dans ce document ne sont valables que pour cette session de formation se déroulant du 06/01/2024 au 29/06/2024.