

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

APPROFONDIR L'UTILISATION DE LA SOPHROLOGIE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

PUBLICS

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psychosociale, de la relation d'aide ; aux personnes en reconversion professionnelle, qui souhaitent utiliser des techniques de sophrologie, en lien avec un projet défini. Champs d'application professionnels : clinique, prophylactique, pédagogique ou social (renforcement de la santé, gestion du stress, situations d'apprentissage, préparation aux examens, coaching).

PRÉ-REQUIS

Avoir participé au stage de « S'initier à l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle » ou témoigner d'un parcours de base en sophrologie ou approches corporelles.

OBJECTIFS ET CONTENU

Ce cycle qui fait suite à l'initiation, permet de :

- Intégrer la méthode et développer les attitudes propres à la sophrologie
- Acquérir un niveau d'entraînement personnel qui permettra d'adapter la méthode sophrologique aux demandes des différents publics et champs professionnels dans une pratique personnelle et professionnelle déjà existantes

Au travers de relaxations traditionnelles, dynamiques, les mises en expérience incitent à :

- Conquérir conscience et présence au corps
- Développer une attitude d'écoute phénoménologique
- Maîtriser respirations et « circuits d'énergie »
- Stimuler l'intelligence relationnelle
- Mobiliser pensées et attitudes vers de nouveaux équilibres interpersonnels, de nouveaux modes d'expression et d'échange
- Développer une authenticité pour soi-même et pour les autres

Au delà de ces stimulations et activations, c'est aussi apprendre à poser le corps, apaiser le cœur, calmer l'esprit.

Au fil des saisons et au travers de la dynamique de groupe, ce cycle propose un chemin d'expérimentation et de clarification de la relation à soi et à l'autre ; il se réalise au cours de rencontres régulières, relayées par un possible entraînement personnel au quotidien.

Il s'agit de se donner le temps de reconnaître et de développer une qualité d'écoute et de présence qui détermine la cohérence de nos actions vers les autres.

56h – 8 jours