La sophrologie - Outil de la gestion du stress - Liège



Soins - Bien-être | Continue

Durée	Tranche d'âge	Finalité	Pratique en entreprise / Alternance	Métier en pénurie / Fonction critique
30h	18 à 25 ans 25 ans et +	Attestation	Non	Non

La sophrologie est une pratique psycho-corporelle, c'est une science de la conscience et art de vivre qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle est particulièrement recommandée en gestion du stress et des émotions.

La sophrologie permet de développer une nouvelle conscience de soi, des autres, du monde, de la vie, de façon positive et plus en harmonie.

Cette formation a pour objectif de vous permettre de proposer des séances de sophrologie dans votre pratique professionnelle.

Programme

Programme Niveau 1– 30 heures

- Introduction et bases théoriques de la sophrologie.
- Les techniques et exercices de respiration.
- Les techniques et exercices de relaxation.
- L'automassage.
- Gestion du stress et accueil des émotions.
- Les exercices de relâchement musculaire.
- Les exercices de visualisations et renforcement positif.
- Animation d'une séance complète

Programme - Niveau 2

Programme Niveau 2 - 30heures :

- Retours d'expériences, études de cas et analyse dans l'accompagnement par la sophrologie.

- Approfondissement des techniques de sophrologie.

Objectifs de la formation:

- Approfondissement des techniques vues en niveau 1.

- Développer les axes d'accompagnement par la sophrologie.

- Proposer et utiliser des techniques de prévention santé.

- Analyse des pratiques professionnelles avec l'outil sophrologie et études de cas.

- Le déroulement d'un accompagnement sophronique en individuel et en groupe.

- Les techniques d'imagerie mentale: rêves éveillés dirigés.

- Mise en pratique tout au long de la formation des méthodes présentées.

Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

Accueil :

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

formation.continue@centreifapme.be

Bon à savoir

Découvrez le catalogue complet des formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur notre site internet *(https://www.formation-continue.be/)* .

Pour toute demande d'information, notre service est joignable au 04/229.84.60 ou à l'adresse formation.continue@centreifapme.be.