

SOPHROLOGIE - NIVEAU 1 - INITIATION

S-N1

**Cette formation permet d'acquérir les bases fondamentales de la sophrologie.
Formation en présentiel au Centre ou en visioconférence.**

Objectifs

- Acquérir les bases fondamentales de la sophrologie
- Maîtriser la technique de base de la sophrologie

Public Concerné

Toute personne souhaitant s'initier à la sophrologie

Pré Requis

Pas de prérequis pour le niveau 1.

Cependant, pour un bon suivi pédagogique de la formation, il est recommandé d'être titulaire du Bac ou avoir le niveau Bac ou avoir de l'expérience dans le secteur du bien-être ou de la relation d'aide. En cas de suivi de la formation en visioconférence, posséder un ordinateur équipé d'une connexion internet haut débit ainsi que d'une webcam et d'un micro.

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Alternance d'exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants et de mises en situation
- Exercices individuels et en sous-groupes – Jeux de rôles

Moyens techniques et matériels :

- Support de cours numérique
- Paperboard / Vidéoprojecteur
- Formation pouvant être suivie en présentiel au Centre ou à distance en visioconférence avec partage d'écran, supports visuels et échanges instantanés de messages textuels et de fichiers

Parcours pédagogique

- La sophrologie : historique, définition de la sophrologie, les bases fondamentales de la sophrologie
- La conscience : état et niveau de conscience, relations entre corps et conscience
- Les théories fondamentales de la sophrologie
- La sophronisation de base

Qualification Intervenant(e)(s)

Expert et professionnel du secteur

Type de formation

Présentiel au Centre ou en visioconférence et travail personnel.

Méthodes et modalités d'évaluation

Questionnaire de positionnement pré-formation
Questionnaire en ligne permettant d'évaluer les connaissances
Questionnaire de satisfaction de l'action de formation
Délivrance d'une attestation des connaissances en Sophrologie -
Niveau 1

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR

Durée

14.00 Heures

2 Jours

Effectif

12 participants maximum

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) :

320.00 € Net de taxe

Intra (Par Jour) :

Nous consulter