

# LA SOPHROLOGIE COMME OUTILS DE LA QUALITÉ DE VIE NIVEAU 2



## OBJECTIFS

- ✓ Expérimenter et s'approprier les différents types de séances de sophrologie dans la gestion du stress et des émotions
- ✓ Être capable de construire des séances rigoureuses et adaptées en fonction des besoins du pratiquant.

## PUBLIC

- ✓ Tous public ayant participé au niveau 1

## PROGRAMME

- ✓ Bilan sur les évolutions constatées depuis le niveau 1 :
- ✓ Les freins à ma pratique et comment mettre en place les moyens de ma progression
- ✓ Sophrologie et gestion du stress :
- ✓ Définition, évolution et causes du stress
- ✓ Dangers d'un stress mal géré
- ✓ Les outils de la sophrologie
- ✓ La Sophro-acceptation Progressive
- ✓ La Sophro-Correction-Serielle
- ✓ Les méthodes recouvrante de bases
- ✓ Sophrologie et gestion des émotions :
- ✓ Définition et types d'émotions
- ✓ La sophrologie pour gérer les émotions excessives (phobies, agressivité...)
- ✓ La technique conditionnée
- ✓ Le training autogène modifié
- ✓ La musicothérapie et l'art thérapie

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Cette formation est une approche concrète, basée sur l'expérimentation et la mise en pratique des outils proposés.
- ✓ Cette formation est basée sur une mise en pratique, des évaluations et des expérimentations personnalisées pour que chaque participant soit acteur de sa progression.
- ✓ A la fin de la formation, vous maîtriserez les bases de la gestion du stress et des émotions par la sophrologie et serez capable de construire, de mettre en œuvre des séances adaptées.

RÉF : SOQVT2

DURÉE : 2 jours / 14 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd  
Formateur RPS – Sophrologue

INFORMATIONS STRUCTURE

**C2S FORMATION SARL**

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

CONTACTS :

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

[Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com](mailto:Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com)

[Secretariatc2s.boudignon@gmail.com](mailto:Secretariatc2s.boudignon@gmail.com)

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

[contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

[christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)