AREP 56
Centre de formation

SOPHROLOGIE, DES OUTILS CONCRETS À VIVRE ET À TRANSMETTRE

enseignement catholique
Bretagne Breizh

LIEU

Sur nos sites d'Arradon, Lorient, Rennes, Ploërmel, Pontivy
Et en **INTRA ou RESEAU**

DUREE

1 jour
7 heures

TARIF

245€

PUBLIC

Personnel non enseignant des établissements scolaires privés du Morbihan
1° et 2° degré

PRE-REQUIS

Aucun

Accessible TH

AKTO
L'humain au cœur des services

OBJECTIFS

- Comprendre les grands principes de la sophrologie
- Identifier ses propres états internes et utiliser des outils de régulation rapides dans sa journée de travail
- Pratiquer des exercices de sophrologie pour soi dans les moments de tension, de fatigue ou de surcharge
- Adapter et proposer des exercices de sophrologie simples et ludiques aux enfants
- Construire et proposer des rituels apaisants et régulateurs intégrés dans la journée scolaire
- Prendre soin de sa propre santé au travail pour accompagner au mieux les élèves

PROGRAMME ET CONTENU

- La sophrologie pourquoi et comment ça marche ?
- Comment la respiration, la relaxation musculaire et la visualisation positive agissent sur le cerveau et transforment nos états intérieurs ?
- Des outils concrets à intégrer dans son quotidien
- Des exercices ludiques pour les enfants

MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants, études de cas à partir de situations professionnelles vécues, mise en situation, analyse de pratiques

EVALUATIONS

Auto-évaluation et/ou questionnaire à choix multiples
Questionnaire de satisfaction

Arep 56 – Siège social : Campus du Vincin 3, allée des Fougères 56610 Arradon
Siret 814 609 442 00011
Contact : Gaëla GUERY - 07.89.02.69.07 - g.guery@arep56.fr
Anne-Sophie GLAIN -02.97.73.16.53 - as.glain@arep56.fr