



Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

FORMATION SOPHROLOGIE & ADOLESCENTS

Pour pratiquer auprès d'adolescents de 12 à 21 ans

Programme NIVEAU 1 : Les fondamentaux

- Les 3 stades de l'adolescence
- Principales demandes et besoins des adolescents
- Les 3 profils d'adolescents et 3 profils de parents
- Comment favoriser l'alliance thérapeutique avec un.e adolescent.e et son parent
- Posture adaptée et adaptations de la pratique sophrologique
- Présentation de la boîte à outils du sophrologue (supports facilitant l'expression des besoins, des ressentis et facilitant la pratique personnelle).
- Présentation d'un accompagnement adapté à un adolescent et vivance de relaxations dynamiques et statiques adaptées
- Travail pratique des stagiaires : conception et présentation d'une séance individuelle avec un objectif ciblé

Programme NIVEAU 2 : Approfondissement

- Rappel des apports du Niveau 1
 - Accompagner les besoins spécifiques des adolescents avec des protocoles et exercices adaptés :
1. Gestion des émotions : adolescent hypersensible
 2. Hyperstress scolaire
 3. Démotivation
 4. Préparation à un examen
 5. Mieux vivre son corps (complexes)

Pour chaque accompagnement seront proposés :

- Un focus sur la thématique afin de mieux comprendre les besoins des adolescents
- Les adaptations nécessaires dans la pratique et dans la posture
- Un exemple de protocole et les pratiques associées
- Des vivances d'outils dynamiques et statiques
- Un temps de travail pour s'entraîner à accompagner efficacement les adolescents

Mise à jour : 12/02/2025

Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice

8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028

N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)

www.formation-sophrologue.fr



Formation sophrologue

Au coeur de la sophrologie

Objectifs :

- ✓ Accroître sa connaissance du public des adolescents de 12 à 21 ans
- ✓ Acquérir la posture adaptée au suivi des adolescents
- ✓ Enrichir sa base d'outils dynamiques et statiques
- ✓ Savoir personnaliser des exercices de relaxations dynamiques et de sophronisations
- ✓ Se sentir légitime dans votre pratique avec les adolescents

Finalité :

A l'issue de la formation, les participants sauront concevoir et animer des séances de sophrologie adaptées aux problématiques des adolescents de 12 à 21 ans, tenant compte de leurs besoins et des spécificités de chaque tranche d'âge.

Durée de la formation :

8h

Modalité :

- Formation en vidéo pré-enregistrée
- Un questionnaire pré formation est envoyé par email avant la formation pour recenser vos attentes
- Un questionnaire post formation est envoyé par email après la formation pour évaluer votre satisfaction et évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Une attestation de fin de formation est envoyée par email sur demande

Pré-requis :

Avoir terminé une formation initiale en Sophrologie ou relaxologie ou être en cours de formation initiale en Sophrologie ou relaxologie.

Accessibilité :

Si vous êtes en situation de handicap, je vous invite à me contacter par email ou téléphone.

Mise à jour : 12/02/2025

Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice

8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028

N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)

www.formation-sophrologue.fr