



Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

FORMATION SOPHROLOGIE & ADOLESCENTS

Pour pratiquer auprès d'adolescents de 12 à 21 ans

Programme :

MATIN

- Connaître les adolescents pour bien les accompagner : Caractéristiques de l'adolescence et profils d'adolescents
- Principales demandes et besoins des adolescents
- Posture adaptée et adaptations de la pratique sophrologique
- Comment favoriser l'alliance avec un.e adolescent.e

APRES-MIDI

- Présentation d'un accompagnement adapté aux adolescents et vivance de relaxation dynamique et statiques adaptées
- Travail pratique des stagiaires : conception et présentation d'une séance individuelle avec un objectif ciblé pour les adolescents
- Synthèse des apports
- Temps de questions/réponses sur la pratique auprès des adolescents

Mise à jour : 18/11/2024

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 :

7h (de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h).

Modalité :

En visioconférence via Zoom (lien de connexion envoyé la veille).

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 : 18/11/2024

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