



Formation sophrologue  
Au coeur de la sophrologie

## FORMATION SOPHROLOGIE & ADOLESCENTS

Pour pratiquer auprès d'adolescents de 12 à 21 ans



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation (certificat N° 84951533-1 délivré le 01/02/2023 sous le NDA : 11 95 06 58 49 5).

### 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 : 07/09/2023*

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](http://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 : 07/09/2023*

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](http://www.formation-sophrologue.fr)