



Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

FORMATION SOPHROLOGIE & ENFANTS – NIVEAU 2

Pour pratiquer auprès d'enfants de 5 à 11 ans

PROGRAMME

MATIN

- Rappel des apports du Niveau 1
- Accompagner les besoins spécifiques des enfants avec des protocoles et exercices adaptés :
 1. Gestion des émotions : focus sur les profils HPE
 2. Apprentissages scolaires : focus sur les profils DYS/TDA-H
 3. Confiance en soi

APRES-MIDI

- Accompagner les besoins spécifiques des enfants avec des protocoles et exercices adaptés :
 4. Troubles du sommeil
 5. Accompagnement d'une phobie

Pour chaque protocole seront proposés :

- Un focus sur la thématique afin de mieux comprendre les besoins des enfants
- 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 enfants

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

Supports accessibles après la formation :

- Le Replay de la formation pendant deux ans pour vous permettre de vous l'approprier à votre rythme,
- Les protocoles et exercices présentés pendant la formation vous seront remis sous format PDF afin qu'ils vous servent de base de travail.

Objectifs de la formation :

- ✓ Accroître sa connaissance du public des enfants de 5 à 11 ans
- ✓ Acquérir la posture adaptée au suivi de besoins spécifiques des enfants
- ✓ Proposer des exercices dynamiques et statiques en lien avec ces besoins
- ✓ Savoir personnaliser des exercices de relaxations dynamiques et de sophronisations en lien avec ces besoins
- ✓ Se sentir légitime dans sa pratique avec les enfants

Finalité :

A l'issue de la formation, les participants sauront concevoir et animer des séances de sophrologie ludiques auprès d'enfants de 5 à 11 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