



Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

FORMATION SOPHROLOGIE & ENFANTS

Pour pratiquer auprès d'enfants de 5 à 11 ans

Programme NIVEAU 1 : Les fondamentaux

- Développement des enfants (moteur, neurologique, psycho-affectif)
- Besoins des enfants et apports de la Sophrologie
- Posture adaptée au suivi des enfants
- Alliance thérapeutique triangulaire
- Présentation de la boîte à outils du sophrologue
- Présentation d'un programme adapté aux enfants et vivance de relaxation dynamique et statiques adaptées
- Travail pratique des stagiaires sur une proposition d'accompagnement individuel avec un objectif ciblé

Programme NIVEAU 2 : Approfondissement

- 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 Hypersensibles et HPE
 2. Apprentissages scolaires : focus sur les profils DYS et TDA-H
 3. Confiance en soi
 4. Troubles du sommeil
 5. Accompagnement d'une phobie

Pour chaque accompagnement 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 : 11/02/2025

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 enfants de 5 à 11 ans
- ✓ Acquérir la posture adaptée au suivi des enfants
- ✓ Enrichir sa base d'outils dynamiques et statiques
- ✓ Savoir personnaliser des exercices de relaxations dynamiques et de sophronisations
- ✓ Savoir accompagner les enfants dans leurs besoins spécifiques

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 :

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 : 11/02/2025

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