



# PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉSENTIEL

## SOPHROLOGIE – CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI ET ASSERTIVITÉ

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Comprendre les mécanismes et les enjeux de la Confiance en Soi

Comprendre les mécanismes et les enjeux de la l'Estime en Soi

Adapter les techniques Sophrologiques en vue du développement de la Confiance et de l'Estime de soi pour favoriser l'Assertivité

#### PUBLIC VISÉ

Sophrologue en exercice ou étudiant en sophrologie

#### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

#### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

14 h

2 jours

5 et 6 Novembre 2022 OU  
20 et 21 Mai 2023

#### LIEU DE LA FORMATION

*Adresse précise de réalisation de la formation*

Centre de formation ZUILI  
147 av du Mont Ventoux  
84450 JONQUERETTES

#### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés, cas pratiques, travail en sous-groupe, animation de séance

#### PROFIL DU (DES) FORMATEUR(S)

Voir programme ci-dessous

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercice de mise en pratique tout au long de la formation

#### MOYENS TECHNIQUES

Salles de cours, documents photocopiés, projection de diaporamas.

#### ACCESSIBILITE

Cette action de formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour les aménagements possibles.

#### TARIF

240 € pour les deux jours de formation

### CONTENU DE LA FORMATION

Voir Programme ci-dessous.

CENTRE DE FORMATION ZUILI

147 Avenue du Mont Ventoux – 84450 JONQUERETTES

SIRET : 821 673 282 00017 – N° de déclaration d'activité : 93 84 038 0984 – Version Décembre 2020

## PROGRAMME DE FORMATION

### SOPHROLOGIE – CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI ET ASSERTIVITÉ

Trouver sa place, voilà un des enjeux majeurs pour chacun d'entre nous. Il semble alors essentiel de retrouver la capacité à s'affirmer. Or, toute affirmation de soi passe nécessairement par la connaissance de soi, la confiance et l'estime de soi.

Jour 1 : "JE PEUX LE FAIRE"

- Quelques définitions pour y voir plus clair (confiance, estime, assertivité, etc...)
- La construction du moi et de la confiance en soi

Jour 2 : "PARCE QUE JE LE VAUX BIEN !"

- La construction de l'estime de soi
- Identifier les mécanismes favorables et défavorables qui participent à l'élaboration de l'estime de soi
- Qualités, besoins, valeurs ?

Jour 2 : "NI HÉRISSEZ, NI PAILLASSEZ !"

- Définition et principes fondamentaux de l'assertivité
- Peur et assertivité
- Les 4C : Centrage, Conscience, Courage, Compréhension

Formateurs :

**LORAINNE BINOCHÉ – Formatrice** : Sophrologue diplômée en Sophrologie Relationnelle®, elle a d'abord travaillé comme maquettiste avant d'intégrer les Presses de la Cité. Certifiée en massage sensoriel ainsi que dans des techniques de relaxations corporelles, elle exerce dans le Rhône en tant que sophrologue spécialisée dans la gestion du rythme de vie et l'alimentation.

**ELIANE SAINT-LARY- Formatrice** : Sophrologue diplômée en Sophrologie Relationnelle®. Accompagnement individuel et collectif au sein de son cabinet à Pernes les Fontaines et en entreprise. Elle est formée à la Relaxation Non Verbale. Ses domaines d'expertise : sophrologie et gestion du stress ; sophrologie et bien-être au travail.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

SOPHROLOGIE – CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI ET ASSERTIVITÉ  
5 ET 6 Novembre 2022 OU 20 et 21 Mai 2023 (entourez la date de votre choix)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

CP : .....

Ville : .....

Téléphone : ..... email : .....

Profession : .....

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI – NON

### Tarif :

- 240 € les 2 jours de stage.

### Modalités de paiement :

**Acompte** : 60 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à joindre au bulletin d'inscription)

**Solde** : 180 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le premier jour de formation)