

# PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉSENTIEL

## SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Comprendre les mécanismes physiologiques du stress

Adapter la méthodologie de la Sophrologie pour l'accompagnement des personnes en situation de stress et/ou de burn-out

Acquérir les connaissances de base des techniques de Sophrologie adaptées à la gestion du stress

#### 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

14 et 15 octobre 2024

#### 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 polycopiés, projection de diaporamas.

#### ACCESSIBILITÉ

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.

## PROGRAMME DE FORMATION

### SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS

#### Qu'est-ce que le stress ?

Difficile de donner une définition claire du stress, tant il est perçu différemment d'une personne à l'autre...

Il est nécessaire de faire la distinction entre la réaction, le stress, et ce qui crée cette réaction : l'agent stressant !

Tout au long de ce stage, nous aborderons « le stress », sa mécanique, ses manifestations, et ses répercussions. Nous étudierons ensuite les symptômes du burn-out ainsi que ses conséquences tant sur la santé mentale que physique.

Des techniques complémentaires (Respiration et Cohérence Cardiaque) seront proposées afin d'optimiser la gestion du stress grâce à la Sophrologie.

#### Objectifs :

- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress
- Adapter l'accompagnement et la méthodologie des personnes en situation de stress et/ou de burn-out
- Acquérir les connaissances de base des techniques en Sophrologie adaptées à la gestion du stress.

#### Formateur :

**ELIANE SAINT-LARY- Formatrice et Assistante de Direction** : Sophrologue diplômée en Sophrologie Relationnelle®. Accompagnement individuel et collectif au sein de son cabinet à Jonquerettes et en Entreprise dans le cadre de la Qualité de Vie au Travail. Elle est formée à la Relaxation Non Verbale. Ses domaines d'expertise : sophrologie et gestion du stress ; sophrologie et bien-être au travail.

*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*

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS**  
**Les 14 ET 15 OCTOBRE 2023**

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 :** 80 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à joindre au bulletin d'inscription)

**Solde :** 160 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le premier jour de formation)