

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

11 et 12 octobre 2025

LIEU DE LA FORMATION

Adresse précise de réalisation de la formation

Centre de formation ZUILI
147 av du Mont Ventoux
84450 JONQUERETTES

CONTENU DE LA FORMATION

Voir Programme ci-dessous.

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.

ACCESIBILITÉ

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

TARIF

260 € pour les deux jours de formation

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 HÉRISSON, NI PAILLASSON !”

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

Formateurs :

LORAINNE BINOCHE – 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.

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 – CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI ET ASSERTIVITÉ

11 et 12 octobre 2025

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP :

Ville :

Téléphone : email :

Profession :

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

Tarif :

- 260 € 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 : 280 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le premier jour de formation)

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