



# PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉSENTIEL SOPHROLOGIE ET GESTION DES ÉMOTIONS

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Acquérir les connaissances à propos des grandes émotions : savoir les différencier, leurs mécanismes, leurs influences, et répercussions
- Connaître l'intelligence émotionnelle et les compétences qui lui sont liées
- Adapter les techniques sophrologiques dans la gestion des émotions

### **PUBLIC VISÉ**

Elève sophrologue et  
Sophrologue

### **PRÉ-REQUIS**

Entraînement en Sophrologie

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

14 h

2 jours

Les 13 et 14 Septembre 2025

### **LIEU DE LA FORMATION**

*Adresse précise de réalisation de la formation*

En présentiel à Jonquerettes

### **CONTENU DE LA FORMATION**

Voir Programme ci-dessous.

### **MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Exposés théoriques, cas pratiques, travail en sous-groupe, mises en situation

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

Voir programme ci-dessous

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Exercice de vérification des objectifs pédagogiques tout au long de la formation

### **MOYENS TECHNIQUES**

Salles de cours, documents polycopiés, projection de diaporamas.

### **ACCESSIBILITE**

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

### **TARIF**

260 €



# PROGRAMME DE FORMATION

## SOPHROLOGIE ET GESTION DES EMOTIONS

Les émotions sont au cœur de nos Vies, elles déterminent aussi notre niveau de bonheur.

Alors, comment pouvons-nous développer notre Intelligence Emotionnelle ?

Et si nous apprenions à reconnaître nos émotions, leurs manifestations, à décoder leurs messages ?

Et si nous apprenions à les accueillir, les respecter, les accepter et les gérer au mieux pour soi ?

Tout au long de ce stage en alternance d'apports théoriques et pratiques, au travers des activations de Sophrologie et d'outils variés, nous apprendrons à développer notre Intelligence Emotionnelle pour mieux vivre, exister, pour soi ET avec les autres...

### **JOUR 1 : Apports théoriques / pratiques et mises en situations**

- Découvrir et comprendre les émotions
- Les émotions primaires et secondaires
- A quoi servent-elles
- Aspects physiologiques, cognitif et comportemental
- Relation émotions/respiration
- Approches spécifiques par la Sophrologie

### **JOUR 2 : Apports théoriques / pratiques et mises en situations**

- Emotivité et émotions
- Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?
- Savoir la développer et l'utiliser
- Notion d'hygiène relationnelle
- Cultiver le positif (amour, joie, gratitude...)
- Création d'un accompagnement personnalisé « sophrologie et émotions »

### **Formateur :**

**ELIANE SAINT-LARY- Formatrice** : Sophrologue diplômée en Sophrologie Relationnelle®. Eliane anime les formations dispensées par le Centre de Formation et est également formatrice en entreprise dans le cadre de la Qualité de Vie au Travail. Elle assure aussi un accompagnement individuel et collectif au sein de son cabinet à Pernes les Fontaines. Elle est formée à la Relaxation Non Verbale. Intervenante en Analyse de Pratique Professionnelle auprès de salariés du secteur médico-social. Ses domaines d'expertise : prévention des risques psycho-sociaux, qualité de vie au travail, gestion du stress

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**SOPHROLOGIE ET GESTION DES EMOTIONS**  
**Les 13 ET 14 Septembre 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** : 180 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le premier jour de formation)