

## PROGRAMME DE FORMATION CYCLE EXPERT

# SOPHROLOGIE ET ADOLESCENTS

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les spécificités du public adolescent et jeune adulte : développement, enjeux relationnels, gestion des émotions.
- Savoir adapter les séances de sophrologie pour répondre aux besoins particuliers de ce public.
- Acquérir des techniques sophrologiques ludiques pour l'accompagnement en groupe

### PUBLIC VISÉ

Elève sophrologue et  
Sophrologue

### PRÉ-REQUIS

Entrainement en Sophrologie

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

7,5h - 1 jour

Le 6 février 2026

### LIEU DE LA FORMATION

Adresse précise de réalisation de la formation  
sur le bulletin d'inscription

**BI-MODALITÉ** : présentiel à  
Jonquerettes ou distanciel

### 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.

### ACCESIBILITÉ

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

### TARIF

150 €

### ATTESTATION DE FORMATION

délivrée à la fin de la journée

## PROGRAMME DE FORMATION

### SOPHROLOGIE ET ADOLESCENTS

L'adolescence s'avère être un âge complexe. Le jeune veut à la fois se démarquer et appartenir au groupe. Il est entre enfance et âge adulte, pris dans les incertitudes de ce dernier, avec des exigences et des attentes parentales, scolaires, sociétales...

Le constat est sans appel, dans nos sociétés occidentales, cette tranche d'âge est exposée à des situations difficiles comme des conduites d'automutilations, tentatives de suicide, toxicomanie et addictions diverses, violences, etc., fixant cette période comme finalement l'âge des possibles, en bien comme en mal

Des changements physiques rapides, le manque de confiance en soi, des émotions intenses et fluctuantes, la peur du jugement, la pression du groupe peuvent parfois compliquer la capacité à se concentrer, à s'apaiser, s'insérer dans un groupe, réussir leur scolarité... et s'épanouir simplement.

Avec la Sophrologie, les adolescents peuvent apprendre à se recentrer, à mobiliser leurs ressources et leurs capacités, à se projeter positivement dans l'avenir. La Sophrologie leur donne ainsi des outils concrets et simples à utiliser en autonomie, pour aborder les périodes d'examen avec plus de sérénité et de calme.

Les séances de Sophrologie offrent un espace sécurisé où les jeunes peuvent exprimer librement leurs ressentis, apprendre à reconnaître et à comprendre leurs émotions, puis à les réguler de façon autonome.

#### JOUR 1 : Apports théories / pratiques et mises en situations

- Les principaux stades de développement de l'adolescent.
- Comment améliorer la concentration et la motivation, utiles notamment pour la préparation aux examens.
- Présentation et utilisation des techniques de Sophrologie de manière ludique pour les groupes d'adolescents
- Techniques spécifiques pour favoriser la gestion du stress et l'expression des émotions.

#### Formateur :

**ELIANE SAINT-LARY-** Formatrice : Sophrologue diplômée en Sophrologie Relationnelle®. Eliane anime les formations dispensées par le Centre de Formation et est également Sophrologues expérimentée auprès de tout public. Elle assure aussi un accompagnement individuel et collectif au sein de son cabinet. Elle est formée à la Relaxation Non Verbale et à la Méditation de Pleine Conscience Elle est aussi 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, des émotions et la gestion de la douleur

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## SOPHROLOGIE ET ADOLESCENTS

### Le 06 février 2026

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : .....

Ville : .....

Téléphone : ..... Email :

Profession : .....

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

#### Tarif :

- 150 € la journée de stage.

#### Modalités de paiement :

- 150 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le jour de formation)