

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

30 et 31 Mai 2026

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

260 € pour les trois 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 30 et 31 Mai 2026

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)