

Sophrologie et gestion du stress



Atelier pratique

> Objectif de la formation

Mettre en place de façon pratique des stratégies efficaces pour prévenir les pathologies du stress.

> Programme de la formation

Proposer des outils pratiques pour lutter contre les sources de stress
Expérimenter des techniques de sophrologie pour mieux gérer le quotidien

> Public concerné et pré-requis

- Les professionnels de la santé dans une optique d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances
- Les stagiaires en formation de sophrologie souhaitant approfondir leurs connaissances.

> Moyens pédagogiques

Nombreux exercices interactifs
Démonstrations pratiques.

> Supports pédagogiques

Fascicule pédagogique comprenant des protocoles de pratiques remis à chaque participant.

> Modalités d'évaluation

QCM de validation des acquis.

Une attestation de formation est remise à la fin de la journée

> Formateur

Xavier Borriglione, ingénieur de formation, sophrologue et spécialiste de la gestion du stress.

FICHE TECHNIQUE

DATE

9/4/2021

DURÉE

1 jour

LIEU

Saint Raphaël (Var)

TARIFS

Particuliers : 180 €

Entreprises : 280 €

EFFECTIF

6 à 20 personnes

HORAIRES

9 h à 12 h 30

14 h à 17 h 30

soit 7 h de formation