

LA ROCHELLE
2 JOURS

**FORMATION
SOPHROLOGIE
PNL**

FORMATION POUR PROFESSIONNELS : SOPHROLOGIE/PNL

Objectif : Compléter sa pratique professionnelle par **des outils facilitant les relations humaines.**

S'initier à la pratique d'exercices et de techniques du Premier Degré de Sophrologie, et de protocoles de Programmation neurolinguistique (PNL)

Contenu :

Gestion des émotions

- Que faire d'une émotion forte?
- Mettre en place des stratégies d'apaisement

Relaxation dynamique

- Qu'est-ce qu'une tension et comment la relâcher?
- Une approche de la conscience du corps

Respiration

- A quoi sert la respiration?
- Apprentissage de techniques respiratoires

Concentration

- Comment canaliser ses pensées?
- Renforcer les capacités de concentration

Animation assurée par au moins deux professionnels :

- Brigitte Mailloux : Enseignante, Sophrologue, Formatrice, Co-directrice ESLR.
- Lydie Videgain : Enseignante, Sophrologue.
- Vincent Rambert : Educateur-Spécialisé Sophrologue, Formateur, Praticien PNL.

Personnes concernées :

Professionnels de l'accompagnement, du management, de la prévention, de l'éducation, de la santé...

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques et pratiques,
Mises en situation, Pratiques.

Durée :

2 jours, soit 14h

Dates, Lieu :

Samedi 30 et dimanche 31 mars 2019
ou
Samedi 5 et dimanche 6 octobre 2019
La Rochelle - Aytré (17)

Droits d'inscription :

330€
(290€ pour toute inscription avant le 31 janvier 2019)

Nombre de participants :

15 maximum

Contacts :

06 74 02 50 27 / 06 32 33 32 43

Ecole de sophrologie de La Rochelle :
eslrsophro@gmail.com

La formation peut être proposée directement dans votre entreprise auprès du personnel. Devis personnalisé sur demande.