

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

LES CHEMINS DE L'EQUILIBRE
Brice Duchemin
06.31.29.02.60
contact@lescheminsdelequilibre.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

. Objectifs de la formation Cette formation certifiante vous apporte les outils nécessaires pour acquérir et développer les bases théoriques et pratiques de la relaxation sous forme verbale. La sophrologie en entreprise renforce l'implication des collaborateurs et favorise l'adaptation aux évolutions professionnelles. Elle offre un outil unique aux salariés qui aspirent à mieux vivre au travail. La pratique de la sophrologie se traduit par une augmentation des compétences en ressources humaines (renforcement des ressources individuelles, maîtrise accrue de ses émotions dans les relations professionnelles) Elle a également des répercussions immédiates sur la santé des collaborateurs, anticipe le burn-out et aide à réduire l'abstentionnisme et favorise la motivation. Se diriger vers de nouveaux métiers en intervention QVT

Contenu et modalités d'organisation

Praticien relaxologue-sophrologue – niveau 1 Le praticien relaxologue répond à une forte attente du public, que ce soit dans le cadre de la prise en compte du bien-être des travailleurs (prévention du stress, des troubles musculo-squelettiques, des risques psycho-sociaux) ou des séances proposées en cabinet. Le métier de relaxologue, tend à être de plus en plus reconnu et demandé par le public. Il peut être aussi une complémentarité pour d'autres métiers ou activités (psychologue, kinésithérapeute, encadrement scolaire, ...) Il est clair que dans notre monde 'en mouvance', la quête d'un 'équilibre' retrouvé ou en cours d'acquisition devient absolument nécessaire. Cette activité professionnelle, en pleine expansion tend à acquérir ses lettres de noblesse de nos jours, d'où l'importance d'une formation sérieuse et réellement approfondie pour répondre honnêtement à ces demandes et permettre au futur praticien d'acquérir une réelle compétence humaine et pratique. Contenu de la formation Les préalables pédagogiques : exercices permettant de développer la confiance des participants, facilitant ainsi l'acquisition des outils tout en s'adaptant au rythme. La construction d'une séance-type complète, élaboration de séance type et de séance ciblée. Les relaxations dynamiques : elles se pratiquent généralement en groupe. Les personnes peuvent se mettre debout ou assises. Elles visent à favoriser une meilleure relaxation mentale et une meilleure connaissance de soi. Les sophronisations : elle sont pratiquées en séance individuelle ou collective. Le sophrologue amène son patient dans un état sophronique Pratique sur cas concret avec différents publics Apports théoriques A propos du stress et de ses conséquences : liens existants entre peur, contrainte, émotion et tension, stress, santé, Notions d'installation professionnelle : statut professionnel, éthique, assurance, marketing, seront abordés avec le formateur. Stage pratique: Sous la supervision d'un formateur, le stage pratique, non rémunéré, permet au stagiaire d'être au contact du terrain et de mettre en application les techniques de relaxation : prendre soin de son public non averti, en maîtriser l'accueil, l'installation et

...
Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**
Commentaires sur la parcours personnalisable **Adapté à la formule choisie**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

| Numéro Carif | Dates de formation | Ville | Organisme de formation | Type d'entrée | CPF | Modalités |
|-----------------|--------------------------------|------------|-------------------------------|------------------|-----------------|---|
| 00332506 | du 30/11/2022 au 31/12/2025 | GELOS (64) | LES CHEMINS DE L'EQUILIBRE | | Non éligible |  |
| 00332507 | du 30/11/2022 au 01/01/2025 | GELOS (64) | LES CHEMINS DE L'EQUILIBRE | | Non éligible |  |