

# INITIATION A LA SOPHROLOGIE

<p><b>Public &amp; pré-requis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous publics désireux de découvrir et approfondir la méthode</li> <li>• Managers ou professionnels des ressources humaines et/ou du coaching qui souhaitent évaluer la pertinence et les applications de la sophrologie dans leur contexte</li> <li>• Les personnes qui envisagent une formation à la Sophrologie et aimeraient en savoir plus avant de s'engager sur le cursus de formation.</li> </ul>
<p><b>Objectifs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre la méthode, ses fondamentaux, ses applications</li> <li>• Pratiquer et s'approprier les techniques</li> <li>• Développer les capacités d'adaptation de la méthode à son quotidien personnel ou professionnel,</li> <li>• Acquérir les premières compétences pour animer des séances de sophrologie en groupe,</li> <li>• Développer des capacités de mieux être au quotidien et favoriser la réussite de ses projets, harmoniser ses relations dans la famille et au travail.</li> </ul>
<p><b>Contenu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'épistémologie de la Sophrologie Caycédienne, l'histoire, les fondements, les concepts,</li> <li>• L'approche phénoménologique,</li> <li>• Les 4 premiers degrés de la méthode (Corps, Esprit, Affectivité, Valeurs de l'Être)</li> <li>• Expérimentation d'exercices pratiques et partage d'expérience,</li> <li>• Développement de ses compétences à appliquer la méthode au quotidien et en situation,</li> </ul> <p>A l'issue de cette formation, vous aurez acquis de nouvelles compétences opérationnelles immédiatement et saurez récupérer votre énergie, renforcer vos capacités de concentration, d'adaptation, de créativité, maintenir votre enthousiasme, vous projeter positivement, vous appuyer sur vos réussites pour inventer la suite de votre vie, vivre vos valeurs dans le domaine personnel, dans votre famille ou dans le domaine professionnel, avec votre hiérarchie et vos collègues.</p>
<p><b>Moyens pédagogiques et encadrement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance de théorie et de pratique d'exercices.</li> <li>• Supports audios et manuel remis.</li> <li>• Intervenants experts</li> </ul>
<p><b>Evaluation et Sanction</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionnaire d'entrée et de sortie</li> <li>• Evaluation et auto évaluation des acquis</li> <li>• Délivrance d'une Attestation de fin de stage</li> </ul>
<p><b>Modalités</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semaine ou WE</li> <li>• planning disponible via le site nordressources.fr</li> <li>• Formation dispensée en présentiel à l'Association Adèle Picot (39 rue Notre Dame des Champs – 75006 PARIS)</li> <li>• Entretien de motivation préalable à l'inscription</li> </ul>

**Durée :**

**4 jours :**

2 jours d'Initiation

+ 2 jours d'approfondissement

**Tarifs:**

• **Prise en charge individuelle :**

**450 € ht pour les 4 jours**

250 € ht/session si réservée séparément

• **Prise en charge Entreprise, Indépendant ou Association :**

**550 € ht pour les 4 jours**

300 € ht/session (devis, programme & convention sur demande)

**Nombre de participants :**

**15 personnes**

*Personnes en situation de handicap, vous souhaitez vous former avec notre organisme ? N'hésitez pas à nous consulter, nous analyserons avec vous la meilleure formule adaptée à votre situation, et aussi à vos besoins en formation en fonction de votre projet professionnel.*

**L'intervenante :**

Corinne Brillat, fondatrice de la société Nord, cabinet de conseil en développement professionnel et personnel.

Activateur d'épanouissement personnel et professionnel, Coaching et Formation, Formatrice à l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris  
« Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne », « Praticien PNL », praticienne d'Ontologie Dynamique Appliquée, Communication Non Violente, Emotional Freedom Technique, Process Communication...

*Organisme de formation datadocké et en cours de certification Qualiopi, les formations sont éligibles à la formation professionnelle.*

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 92 17356 92 auprès du Préfet de région Ile de France*