



Destination bien-être

Présentation

Par Estelle CROMBEZ, Sophrologue

Exercer auprès des jeunes enfants n'est pas de tout repos. L'environnement de travail est souvent bruyant, fatigant, stressant. Les petits absorbent comme des éponges les émotions, les tensions des adultes et le stress est aussi contagieux qu'une grippe ! Offrons-nous une cure de bien-être le temps d'une journée pour prendre soin de soi et accompagner les jeunes enfants plus sereinement.

Nous verrons que, grâce à des exercices simples de respiration, de visualisation et des mouvements corporels, la sophrologie nous offre le plaisir de :

- nous détendre et retrouver notre calme
- évacuer le négatif, les angoisses, les tensions et gérer les émotions
- retrouver un équilibre en se ressourçant positivement

■ Modalités :

Durée : 7 heures sur une journée	Nombre de stagiaires : -
Lieu : dans votre structure	Coût net de TVA : nous consulter

■ Dates et horaires : à déterminer ensemble

■ Objectifs :

- Acquérir les bases de la sophrologie pour aider à gérer son stress et ses émotions négatives
- Appréhender, accepter, gérer les situations difficiles positivement
- Apprendre à prendre conscience de la relation corps et esprit.

■ Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la journée, les stagiaires seront capables de comprendre le mécanisme du stress, de réutiliser les techniques pratiques transmises pour gérer leur propre stress, prendre de la distance et vivre le quotidien positivement.

■ Programme d'une journée type :

- Accueil et présentation
- Définition de la sophrologie
- Importance de la respiration
- Comprendre le stress, ses effets, ses manifestations et comment s'en prémunir
- Expérimenter les outils de sophrologie pour mieux gérer son stress, retrouver bien être, sérénité et harmonie entre le corps et l'esprit
- Différents échanges autour des pratiques.

■ Méthode pédagogique :

Le caractère pratique de cette formation permet de créer une dynamique de groupe. Nous alternerons des séquences théoriques et pratiques.

■ Moyens pédagogiques :

- Supports visuels
- Ateliers de réflexion et travaux en groupe
- Un fascicule contenant les protocoles et les enregistrements des pratiques seront remis à chaque participant
- Évaluation de la formation
- Questionnaire de satisfaction

■ **Formatrice** : Estelle CROMBEZ, sophrologue

■ **Pré-requis nécessaire pour suivre la formation** : aucun

■ **Matériel requis** : chaises et de quoi prendre des notes

■ **Délais d'accès** : 30 jours ouvrés

■ **Organisation de la formation** : la convocation est envoyée par mail au préalable.

■ **Matériel requis** : de quoi prendre des notes.

