[Sophro 1B] Trucs et astuces pour travailler sans s'épuiser à l'aide de la sophrologie

1 jour 4 heures

Programme de formation

Public visé

- Aide-ménager.ère
- Consultant.e.s

Pré-requis

Le participant doit avoir suivi le **module 1A : le corps**

Objectifs pédagogiques

J'ai la sensation de gérer difficilement les interactions avec mes collègues, ma hiérarchie et/ou mon entourage.
Je me sens épuisé(e), tendu(e), stressé(e)... Hop hop hop, je me prends en main !

Description / Contenu

Le module précédent: le 1A est axé sur la respiration

Le module concerné : le 1B est axé sur les mouvements qui détendent

L'apprenant sera capable d'identifier toutes ses manifestations corporelles et utiliser sa force, son énergie et sa vitalité
L'apprenant :
- identifie l'énergie, la vitalité ou la force présente dans son corps
- identifie les tensions corporelles
- apprend à gérer ces tensions corporelles via des exercices pratiques

Il est nécessaire pour l'intégration les modules de plusieurs semaines

Modalités pédagogiques

Cette formation est principalement orientée sur des exercices pratiques variés. Ces expériences pratiques s'alternent avec une base théorique.
Les exercices présentés sont faciles à reproduire sur le terrain en situation professionnelle ou chez soi.

Moyens et supports pédagogiques

Carnet et attestation de participation