FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Maîtriser son stress avec la sophrologie

Le 06/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress et ses effets sur le corps et l'esprit
- Découvrir les principes de base de la sophrologie et ses techniques de relaxation
- Apprendre les différentes techniques de sophrologie pour la gestion du stress : la sophronisation, la visualisation positive, la méditation guidée, la gestion des émotions et de la douleur, la gestion de l'anxiété
- Pratiquer les exercices de sophrologie pour la gestion du stress et les intégrer dans la vie quotidienne
- Échanger sur les résultats des exercices et sur les différentes stratégies de gestion du stress
- Évaluer les compétences acquises et les mettre en pratique dans la vie professionnelle et personnelle

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Jour 1 :

Matin :

- Introduction à la sophrologie et à la gestion du stress
- Les différents types de stress et leurs effets sur le corps et l'esprit
- Les principes de base de la sophrologie : respiration, relaxation, visualisation
- Exercices de respiration et de relaxation

Après-midi :

- Les techniques de sophrologie pour la gestion du stress : la sophronisation, la visualisation positive, la méditation guidée
- Exercices pratiques de sophronisation et de visualisation positive
- Discussion et échanges sur les résultats des exercices

Jour 2 :

Matin :

- Les techniques avancées de sophrologie pour la gestion du stress : la gestion des émotions, la gestion de la douleur, la gestion de l'anxiété
- Exercices pratiques de gestion des émotions et de la douleur

Après-midi :

- La sophrologie dans la vie quotidienne : comment intégrer les techniques de sophrologie dans son quotidien pour gérer le stress

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Exercices pratiques pour l'intégration des techniques de sophrologie dans la vie quotidienne
- Conclusion et évaluation de la formation

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382