

# Programme de formation

## Découverte et Initiation à la Sophrologie

**Durée:** 21.00 heures (21.00 jours)

La formation Découverte et Initiation à la Sophrologie offre une introduction complète aux principes fondamentaux de la sophrologie. Conçue pour les débutants et ceux qui souhaitent explorer cette discipline, la formation propose une immersion progressive dans les techniques de relaxation, de respiration et de visualisation pour favoriser le bien-être physique et mental.

### Profils des apprenants

- Toute personne intéressée par la sophrologie

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de base de la sophrologie.
- Maîtriser des techniques simples de relaxation et de respiration.
- Explorer la visualisation créatrice pour favoriser la détente et la concentration.
- Appliquer la sophrologie dans le quotidien pour gérer le stress et améliorer la qualité de vie.

### Contenu de la formation

- Introduction à la sophrologie et ses principes.
- Techniques de relaxation dynamique.
- Exercices de respiration consciente.
- Visualisation créatrice pour la détente et la concentration.
- Applications pratiques de la sophrologie dans la vie quotidienne.

### Organisation de la formation

#### Équipe pédagogique

La formatrice est Praticienne, Auteure, Conférencière, Consultante en Accompagnement et en Formation. Ancienne cadre supérieure Responsable pédagogique dans un CHU.

Niveau expert en pratique d'Accompagnement par hypnoses, Programmation Neuro Linguistique et autres techniques humanistes du prendre soin de soi.

BAGATELLE FORMATION fait appel à des formateurs experts internes ou externes, dans les domaines concernés par la formation, issus soit des établissements de santé ou médico-sociaux de la région et/ou ayant développé des actions de recherche et de formation sur les thèmes concernés.

Relation client et gestion de la Formation Continue :

Marion DUCERF, Chargée de mission formation continue + Référente handicap

m.ducerf@mspb.com

tel : 05.57.12.37.39

Benjamin MOREAU, Responsable développement formation continue

b.moreau@mspb.com

tel : 05.57.12.40 .38



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante:  
**ACTIONS DE FORMATION**

*Dernière mise à jour du document  
Le 18\_04\_2024*

#### Bagatelle Formation

201 Rue Robespierre - 33400 TALENCE

05 57 12 40 40 - bagatelle.formation@mspb.com

Déclaration d'activité : 75331579833

Numéro de SIRET : 92368388200016

Exonération de TVA en vertu de l'article 261.4-4-a du CGI

Emeline FOURNIER, Responsable développement projets & partenariats  
e.fournier@mspb.com  
tel : 05.57.12. 34.07

Guéno le JAN, Directeur  
g.jan@mspb.com  
tel : 05.57.12.40.40

bagatelle.formation@mspb.com  
05 57 12 40 40  
<https://bagatelle-formationcontinue.catalogueformpro.com/>

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation. Documents supports de formation projet s. Exposés théoriques Etude de cas concrets Echanges et analyse de pratiques Quizz en salle Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices de mise en pratique.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence. Questions orales ou écrites (QCM). Mises en situation. Formulaires d'évaluation de la formation.
- L'évaluation diagnostique est effectuée en début de chaque module par un questionnaire des représentations auprès des stagiaires. L'évaluation formative est effectuée au cours de chaque module pour attester de l'avancement de l'apprentissage, par des questionnements interactifs sur le contenu des apports théoriques et/ou travail de rédaction et/ou présentation orale.
- L'évaluation sommative permet de vérifier le niveau de connaissances acquis par le stagiaire est effectuée selon les modalités suivantes :
  - Questionnaire remis permettant de vérifier le niveau de compréhension et d'acquisition des connaissances visées, et corrigé en présence du stagiaire
  - Mise en situation pratique permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à pratiquer les techniques apprises

### Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap. Merci de prendre contact avec nous pour l'étude de la faisabilité d'un éventuel aménagement.  
Les locaux sont par ailleurs accessibles aux personnes à mobilité réduite.



La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante:  
**ACTIONS DE FORMATION**

*Dernière mise à jour du document  
Le 18\_04\_2024*

### Bagatelle Formation

201 Rue Robespierre - 33400 TALENCE

05 57 12 40 40 - [bagatelle.formation@mspb.com](mailto:bagatelle.formation@mspb.com)

Déclaration d'activité : 75331579833

Numéro de SIRET : 92368388200016

*Exonération de TVA en vertu de l'article 261.4-4-a du CGI*