Association La & ça
5 rue Berthelot
42100 Saint-Etienne
Email : cielaetca@hotmail.fr
Tel : +33684185155

SIREN de l'organisme : 789870995
Numéro de déclaration d'activité de l'organisme :
84420427542
Auvergne Rhône Alpes
Organisme certifié Qualiopi N°2024/110554.1

Formation Découverte et Initiation à la Sophrologie au Travail

Au 01 janvier 2026.

La formation découverte et Initiation à la sophrologie au travail est une occasion unique d'explorer les bienfaits de la sophrologie pour améliorer votre quotidien dans votre pratique professionnel.
Grâce à des techniques simples et efficaces, cette formation vous permettra d'apprendre à gérer votre stress, à développer votre concentration et à favoriser votre équilibre émotionnel. Ce sera l'occasion pour vous de renforcer votre bien-être et votre motivation et de gagner une meilleure performance et satisfaction professionnelle.
Pendant la formation, vous découvrirez des exercices pratiques que vous pourrez facilement intégrer dans votre pratique professionnelle et votre quotidien, vous aidant ainsi à maintenir un état de relaxation et de sérénité tout au long de la journée. La sophrologie dans votre vie professionnelle est un véritable atout pour améliorer votre qualité de vie professionnelle et trouver un équilibre harmonieux entre votre vie personnelle et votre carrière.

Vous êtes professionnelle de santé, du bien-être, de l'accompagnement ?

Cette formation d'Initiation à la Sophrologie vous permettra dans votre pratique de santé, de bien-être et d'accompagnement d'intégrer les techniques de la sophrologie.

Cette formation ne vous donne pas le titre de Sophrologue.

Ce programme est également disponible en ligne. Contactez - nous pour plus d'informations.

Programme adapté pour les situations de handicap.

Noëlla Vydt, référente administrative, pédagogique et handicap :

Téléphone : 06 84 18 51 55 - mail : cielaetca@hotmail.fr

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Association La & ça

5 rue Berthelot
42100 Saint-Etienne
Email : cielaetca@hotmail.fr
Tel : +33684185155

SIREN de l'organisme : 789870995
Numéro de déclaration d'activité de l'organisme :
84420427542
Auvergne Rhône Alpes
Organisme certifié Qualiopi N°2024/110554.1

Dates des prochaines sessions de cette formation de 3 jours en présentiel à Saint-Etienne :
- Vendredi 24, samedi 25, dimanche 26 avril 2026 - en présentiel.
- Lundi 08, mardi 09 et mercredi 10 juin 2026 - en présentiel.

Profils des apprenants

- Toute personne intéressée par la gestion du stress, l'amélioration du bien-être et le développement personnel dans un contexte professionnel.
- Professionnels du bien-être Professionnels de santé Professionnels de l'accompagnement

Prérequis

- Savoir lire, comprendre et écrire le Français pour suivre la formation gestion du stress au travail.

Accessibilité et délais d'accès

Formations adaptées aux personnes en situation de handicap.
Référente handicap : Noëlla Vydt au 06 84 18 51 55 ou cielaetca@hotmail.fr
Modalités et délais d'accès :
www.sophrologie-hypnose-formation.fr/modalites-et-delais-dacces-lieu-de-formation-a-saint-etienne

Objectifs pédagogiques

- Développer une conscience sereine au travail et dans son quotidien.
- Renforcer une attitude et des valeurs positives au quotidien dans le champ professionnel comme personnel.
- Participer de manière active à la gestion de stress et de ses émotions négatives d'origines professionnelles ou personnelles.
- Renforcer et optimiser ses capacités au quotidien dans le respect et l'autonomie de la personnalité de chacun.
- Adopter un point de vue différent pour aborder les situations professionnelles avec sérénité et calme.
- Apprendre et maitriser les techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.
- Pour les professionnelles de santé, du bien-être, de l'accompagnement : Cette formation d'Initiation à la Sophrologie vous permettra dans votre pratique de santé, de bien-être et d'accompagnement d'intégrer les techniques de la sophrologie : respiration, visualisation, décontraction, relaxation…Elle vous donne les bases et des clefs d'exercices de relaxation pour accompagner vos patients ou vos clients.

Contenu de la formation

- Jour 1 : Histoire de la Sophrologie
    - Jour 1 : A.Caycedo : fondateur de la Sophrologie.
- Jour 1 : Source et origine de la Sophrologie
    - Origines du mot "sophrologie".
    - De la Grèce Antique à la Psychiatrie d'hôpital.
- Jour 1 et 2 : Les concepts fondamentaux.
    - Jour 1 : La conscience.
    - Jour 1 : Le schéma corporel comme réalité vécue.
    - Jour 1 : Le principe d'action positive.
    - Jour 1 : La réalité objective.

Association La & ça

5 rue Berthelot
42100 Saint-Etienne
Email : cielaetca@hotmail.fr
Tel : +33684185155

SIREN de l'organisme : 789870995
Numéro de déclaration d'activité de l'organisme :
84420427542
Auvergne Rhône Alpes
Organisme certifié Qualiopi N°2024/110554.1

- Jour 1 : L'alliance sophronique.
- Jour 1 : Le terpnos logos.
- Jour 1 :La vivance.
- Jour 2 : La théorie des systèmes.

- Jour 2 et 3 : Aspects Méthodologiques.
  - Jour 2 : La respiration.
  - Jour 2 : La sophronisation (relaxation) de base.
  - Jour 2 : Le sophro-déplacement du négatif.
  - Jour 3 : La sophro-activation vitale - renforcer son énergie sa vitalité.
  - Jour 3 : La relaxation dynamique du corps.
  - Jour 3 : Le renforcement du positif.
- Méthodes pédagogiques.
  - Échange interactif.
  - Apports méthodologiques.
  - Exercices pratiques.
  - Support de cours formation découverte de la Sophrologie au travail.
  - Auto évaluation préalable en amont de la formation.
  - Évaluation des acquis en fin de formation - Quizz.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Noëlla Vydt, est :
Sophrologue, praticienne en hypnose, praticienne en méditation pleine conscience, coach en pilates, conférencière bien-être et mieux - être, formatrice techniques bien-être et mieux être, spécialiste de la Qualité de Vie au Travail

Ressources pédagogiques et techniques

- Apports méthodologiques
- Exercices pratiques
- Support de cours formation découverte de la Sophrologie au travail

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

- Évaluation des acquis en fin de formation : quizz.