



**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins du travail, psychologues, psychothérapeutes, IDE, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et responsables RH.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 1 journée

**Date :** 6 octobre 2019

**Tarif\* :** 190 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Bénédicte de MONTENAY – Psychologue clinicienne – Analyste - Sophrologue

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ☞ Apprendre à identifier les différentes formes de conflits
- ☞ Savoir repérer les paramètres moteurs pour prévenir et gérer les conflits
- ☞ Mettre en place une stratégie de sortie de conflit

**CONTENU**

- ☞ Définition, types et catégories de conflits
- ☞ Les sources de conflit
- ☞ Les ressorts psychologiques des conflits
- ☞ Les conflits comme source de croissance et de changement
- ☞ Les stratégies adaptées pour éviter les affrontements stériles
- ☞ Améliorer sa communication
- ☞ Les issues du conflit

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

- ☞ Le schéma corporel et la respiration au cœur de la posture d'affirmation de soi
- ☞ Jeux de rôles en milieu professionnel, social et familial
- ☞ Relaxation sophrologique adaptée

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation interactive alterne théorie/pratique (support visuel), afin de comprendre les enjeux de la gestion des conflits. Cas pratiques, jeux de rôles et exposés de cas.