



Pour qui ?

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

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques

Durée : 3 journées

Date : 22, 23 et 24 mars 2024

Tarif* : 600 €Net de Taxe

**Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

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

Enseignante : **Judith DUMAS** – Sophrologue Humaniste expert[®] – Sophrothérapeute - SophroAnalyste. Enseignante en ressources humaines. Conférencière.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Les adolescents (et leurs parents) : Mieux les comprendre pour bien les accompagner avec la sophrologie

- ⊗ Expliquer les transformations vécues à l'adolescence,
- ⊗ Rappeler les étapes clefs au plan scolaire et identifier les conduites à risque,
- ⊗ Définir les concepts clefs d'une parentalité positive,
- ⊗ Comprendre la place du sophrologue dans le processus d'accompagnement,
- ⊗ Savoir bâtir un programme d'accompagnement en lien avec les différents acteurs.

CONTENU

Une période de transformation :

- ⊗ Les métamorphoses du corps
- ⊗ La maturation du cerveau
- ⊗ Les changements relationnels
- ⊗ La construction d'une identité

Les étapes clefs au plan scolaire :

- ⊗ Les années collège, étapes clefs et acquisitions
- ⊗ Les années lycées, étapes clefs et autonomie
- ⊗ La préparation aux examens
- ⊗ L'orientation

Les conduites à risques

- ⊗ L'exposition aux médias et aux écrans
- ⊗ Les réseaux sociaux
- ⊗ Les conduites addictives et les violences
- ⊗ Le décrochage scolaire, la rupture scolaire, les phobies scolaires

La parentalité positive

- ⊗ Définir des valeurs communes, poser un cadre et fixer une règle,
- ⊗ Accueillir les erreurs,
- ⊗ Reformuler
- ⊗ Comprendre les enjeux d'une famille recomposée.

Les relais :

- ⊗ Les enseignants, le CPE et les assistants d'éducation
- ⊗ L'infirmière scolaire et la psychologue éducation nationale
- ⊗ L'assistante sociale
- ⊗ Les CMP et les maisons de l'adolescence

L'accompagnement sophrologique :

- ⊗ Réaliser l'anamnèse
- ⊗ Identifier les techniques clefs
- ⊗ Construire un projet d'accompagnement adapté aux besoins
- ⊗ Identifier les techniques clefs et mener les pratiques

Cadre et limites de la pratique sophrologique appliquée à l'adolescence :

- ⊗ Les principes fondamentaux de la sophrologie appliqués à l'adolescence
- ⊗ Les acteurs et intervenants autour de l'adolescence
- ⊗ Le dialogue et la relation aux parents
- ⊗ Les conditions d'exercice, le cadre et les limites

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ⊗ La sophrologie comme mode d'accompagnement.
- ⊗ Techniques et protocoles sophrologiques spécialisés et adaptés :
 - issus des exercices de RD1 favorisant l'ancrage et l'équilibre et l'évacuation des tensions
 - issues des exercices de RD2 favorisant l'accueil et l'harmonisation des émotions,
- ⊗ Sophrologie pour la préparation mentale à un examen
- ⊗ Exercices de RD4 permettant une identification des valeurs,
- ⊗ Techniques de futurisation permettant de renforcer la confiance en l'avenir et la projection d'un projet scolaire, ...

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en petits groupes, exposés de cas.