



**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés et étudiants en formation à la sophrologie.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques

**Durée :** 1 journée

**Date :** 13 oct. 2024

**Enseignant :** Judith DUMAS – Sophrologue Humaniste expert@– Sophrothérapeute. Sophroanalyste. Superviseur

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ☞ Identifier les principes fondamentaux de la psychologie positive
- ☞ Comprendre les liens entre la psychologie positive et la sophrologie
- ☞ Mettre en application la psychologie positive dans l'approche sophrologique

**CONTENU**

**Historique et définitions**

- ☞ Qu'est-ce que la psychologie positive ?
- ☞ Présentation de quelques recherches scientifiques
- ☞ Emotionnalité positive et exploration de l'environnement
- ☞ Importance des émotions positives

**Comprendre et mettre en application**

- ☞ La posture du sophrologue
- ☞ L'anamnèse en sophrothérapie positive
- ☞ La sémantique des questions
- ☞ Développement des forces et des ressources internes

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

- ☞ Mise en situation d'anamnèses spécifiques
- ☞ Application pratique avec la Sophrologie
- ☞ Création de techniques

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

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