

FORMATION CSAG (Alain GIRAUD)

"L'estime de soi" 21 Mai 2014 / 24 novembre 2014

CONTEXTE

L'estime de soi repose sur 3 "ingrédients": **la confiance en soi, la vision de soi et l'amour de soi**. Le bon dosage de chacune de ces trois composantes est indispensable à l'obtention d'une estime de soi harmonieuse.

PUBLICS CONCERNES :

Sophrologues en cours de formation ou perfectionnement de sophrologues professionnels

OBJECTIFS GENERAUX :

Accompagner en cabinet son client à retrouver une meilleure estime de soi

OBJECTIFS SPECIFIQUES :

Optimiser la prise en charge d'une basse estime de soi en cabinet de sophrologie.

LES MODALITES DE L'ACTION :

Education, prévention, partage des expériences avec un professionnel

- s'interroger sur son action
- améliorer sa pratique
- identifier ce que l'on souhaite améliorer
- mise en place d'un protocole.

METHODES PEDAGOGIQUES :

Approches théoriques et applications pratiques (protocoles de mise en situation).

DUREE:

5h30 : 9h30 à 12h et de 14h à 17h

LIEU : Académie de Sophrologie de Paris, 20 r Henri Bocquillon 75015

PROGRAMME :

- 9h30 Accueil présentation
10h15 Protocole « la barque »
10h45 Les ressentis
11h15 Power-point « l'estime de soi »
- Les visages quotidiens de l'estime de soi, les symptômes, les mécanismes de défense.
- Les outils, les méthodes, et les formulations positives
12h15 Repas
14h00 Protocole « S'aimer tout simplement »
14h30 Les ressentis
15h00 Suite et fin power point estime de soi
15h30 Pause
15h40 Protocole « Le chaudron »
16h10 Les ressentis
16h25 Approche Contes thérapeutiques
16h45 Bilan de la journée
17h00 Fin de séminaire Sommeil

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Maintien du stage minimum 10 personnes : 180 €/personne/jour
100 € à la réservation et le solde 10 jours avant le stage.

Frais déplacement, repas, hôtel en sus
Inscription aux 2 journées : sommeil et estime : 280€

INTERVENANT :

Alain GIRAUD

Sophrologue praticien RNCP
Président du Syndicat des Sophrologues Professionnels en 2012
Enseignant Université Lille 2 en DU de sophrologie

Tel 06 07 52 12 68

gestion.stress@orange.fr

www.sophrologie.pro