



FORMATION SOPHROLOGIE ENTREPRISE

Ecole de Sophrologie A.M – Dominique HENRIET sophrologue Expert

A qui s'adresse cette formation ?

Sophrologues diplômés ou en cours de formation

Il vous sera demandé de nous adresser la copie de votre diplôme ou une attestation de formation en cours de la part de votre centre de formation

Pré Requis : Maîtrise au minimum des 3 premiers degrés de relaxation dynamique et techniques spécifiques qui y sont liées. Maîtrise des bases de la relation d'aide et d'écoute pré et post sophronique.

Objectifs

- Apport de la sophrologie : Concentration, motivation, créativité, estime et confiance, reconnaissance, épanouissement
- Les RD - la respiration - les étirements - /les postures / les demandes spécifiques / les échanges et phénodescriptions /le vocabulaire en entreprise
- mise en pratique – séances

Programme

1^{er} Jour :

- Législation des entreprises - prospection et communication - convention et devis - facturations - liens utiles.
- Formats des interventions : ateliers/ stages / journée QVT
Fréquences - durée - groupes - nombre de personnes
- Bénéfices pour l'entreprise / bénéfices pour les salariés dans leur vie professionnelle et vie privée : trouver un équilibre
- Public : salariés, direction, managers, RH

2^{ème} Jour :

- Place et rôle du sophrologue – Confidentialité - Prévention secondaire - Prévention des TMS (troubles musculo squelettiques) et RPS.
- Conséquences du stress : Burn out - Bore-out - définitions, symptômes et techniques adaptées, prévention, mieux gérer les situations stressantes, comment en sortir.
- Apport de la sophrologie : Concentration, motivation, créativité, estime et confiance, reconnaissance, épanouissement.
- Les RD - la respiration - les étirements - /les postures / les demandes spécifiques / les échanges et phénodescriptions /le vocabulaire en entreprise.
- Mise en pratique – séances

Bulletin d'inscription

A RETOURNER

Sophrologie & Entreprise

Dates de la formation : Les 02 & 03 Mai 2026

Tarif :

- Tout public : 350€
- Tarif Stagiaire école de sophrologie A-M : 315€
- Tarif prise en charge : 500€

Horaires : 9h00-12h00 / 13h00-18h00

Entourez votre choix : En présentiel

L'action de formation est organisée pour un effectif de 4 stagiaires minimum, seuil en dessous duquel, l'école de sophrologie se réserve le droit d'annuler la formation et décaler le stagiaire sur le groupe suivant et ce dans un délai d'une semaine avant le premier jour de l'action de formation. Elle est organisée pour un effectif de 10 stagiaires maximum. L'action de formation est réalisée en présentiel dans son intégralité.

INFORMATIONS STAGIAIRE

Nom/Prénom :

Date de naissance : Profession / Etude(s) :

Situation familiale (Entourez la mention utile): En couple, Célibataire, Marié(e), Pasc, Divorcé(e), Veuf/veuve

Enfants / Nombre d'enfants :

Adresse :

Email:.....Téléphone Portable :

Motivation(s) pour faire cette spécialité :

Êtes-vous en situation de handicap ? , si oui précisez vos besoins spécifiques :

Avez-vous des demandes particulières concernant l'accès à la formation ? Si oui lesquelles ?

