



Ecole de
Sophrologie
Caycédienne
Annecy

Formation continue en Sophrologie

Sophrologie et Sport

Comment introduire et adapter la Sophrologie auprès des sportifs amateurs et professionnels



Fiche descriptive de la formation

INTRODUCTION

Après votre formation en sophrologie caycédienne, il est possible de se spécialiser dans son champ d'application professionnelle et de développer des compétences complémentaires. Nous vous proposons un stage de perfectionnement de 2 jours dans le monde du sport.

Ce stage vous donnera des outils concrets, simples et adaptables, afin d'accompagner les sportifs amateurs ou professionnels à la fois dans le développement de leur potentiels et dans l'atteinte de leurs objectifs tout en prenant plaisir. Il vous donnera des clés pour appréhender le milieu du sport et ses acteurs à travers le développement d'une attitude professionnelle.

PUBLIC

Sophrologues diplômés ou en cours de formation dans le champ médical, paramédical, social, éducatif, sportif et de la prévention

OBJECTIF PRINCIPAL

Introduire et adapter la Sophrologie auprès des sportifs amateurs et professionnels.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

La formation à Sophrologie et Sport, vise pour chaque personne, le développement de ses compétences dans les trois axes suivants :

- 1 - Prendre de l'assurance pour aborder le monde du sport, qu'il soit de compétition ou tout public, professionnellement
- 2 - Adapter la Méthode de façon optimale en prenant en compte les besoins des sportifs.
- 3 - Développer son propre programme de six séances à promouvoir

GRANDS AXES DU PROGRAMME

- 1 - Apprendre à fixer un objectif en fonction des valeurs et des capacités du sportif
- 2 - Pratiquer les deux signes réflexes et les instaurer dans le contexte de la compétition
- 3 - Vivre la RDC₁ sport en étant attentif à l'information pré-sophronique et en adaptant sa sémantique au milieu du sport
- 4 - Dépasser les pressions et le challenge de la compétition et gérer la peur de la compétition
- 5 - Développer son intuition en guise de préparation
- 6 - Remplacer le comportement à lâcher par celui à acquérir par un jeu de rôle
- 7 - Utiliser la ligne du temps pour booster ses ressources
- 8 - Amorcer son propre programme sur six séances

EFFECTIFS

20 personnes maximum

METHODE PEDAGOGIQUE / EVALUATION

- 1 - Avec le principe de la réalité objective, l'apprenant vivra l'approche en la pratiquant sur lui-même avant de la proposer.
- 2 - La pratique, grâce à ses vivances, viendra étayer l'approche théorique

- 3 - Les interactions seront privilégiées par des échanges de vécus et d'expériences
- 4 - Des exercices en petits groupes ancreront les bénéfices de l'approche

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Présentation Power Point - Paper board.

EVALUATION

Evaluation continue des connaissances théoriques et des compétences pratiques et relationnelles, à partir de nombreuses mises en situation.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation.

DUREE DE LA FORMATION

2 jours

Total de 14 heures de formation (7h/jour).

DATES DE LA FORMATION

15 et 16 septembre 2018

COUT DE LA FORMATION

Personnes se finançant la formation : **220 €** (110 €/jour).

Personnes prises en charge dans le cadre de la formation continue : **300 €** (150 €/jour).

Stagiaires de l'ESCA en cours de formation et en autofinancement : tarif préférentiel de **180€** (90€ / jour).

LIEU DE LA FORMATION

Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy – 5 Ter Avenue des Trois Fontaines, 74600 SEYNOD

FORMATEUR



Christian TURKIER, formateur d'adultes, master spécialiste en Sophrologie Caycédienne, coach en systémique (modèle Palo Alto), coaching solution (modèle Milwaukee) et PNL.

Ancien athlète.

Directeur du centre Suisse de Formation en Sophrologie Caycédienne



Bulletin d'inscription

Formation continue : « Sophrologie et Sport »

Civilité : Madame Monsieur

Nom : _____

Prénom : _____

Profession : _____

Formation en sophrologie
(date, école, niveau) : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Pays : _____

Adresse mail : _____

Téléphone fixe : _____

Téléphone mobile : _____

Je souhaite m'inscrire à la formation « **Sophrologie et sport** »

- Dates : 15 et 16 septembre 2018
- Lieu : Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy - 5 Ter Avenue des Trois Fontaines, 74600 SEYNOD

Je joins :

- le présent bulletin daté et signé
- pour les personnes se finançant la formation, un chèque d'arrhes de 50 € valant réservation, adressé à l'ordre de : ESCA

A renvoyer par courrier à l'adresse ci-dessous :

Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy - ESCA
Christelle DELARUE
5 Ter Avenue des Trois Fontaines
74600 Seynod

Date : _____

Signature :

Conditions générales d'inscription :

Si le nombre de participants à la formation est jugé insuffisant, l'ESCA se réserve le droit d'annuler la formation, le chèque d'arrhes valant réservation sera alors au choix restitué ou reporté sur l'inscription à une autre formation à venir. En cas d'annulation de notre part, aucun remboursement de frais de transport ou autres, hormis le chèque de réservation, ne sera effectué.

Le nombre de participants par stage de formation est limité, les réservations sont faites par ordre d'arrivée des inscriptions.

A la suite de votre inscription, vous recevrez une confirmation d'inscription.

En cas de désistement du stagiaire annoncé moins de 10 jours avant le début de la formation, le montant de la réservation reste acquis à l'ESCA au titre de frais de dossier. Celui-ci pourra être reporté sur l'inscription à une autre formation au cours de l'année à venir.

