RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

SOPHROLOGIE ET PNL

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- D'exercer des exercices de sophrologie en toute autonomie
- D'utiliser la PNL pour mieux se connaître et vivre le changement

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :

- Formation en présentiel : salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard
- Alternance apports théoriques et pratiques, animée sous forme d'ateliers.
- Des exercices pratiques de mise en situation, autodiagnostic, travail de groupe, des échanges.
- Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.
- Supports de formation (version numérique remis à chaque participant en fin de formation).
- Suivi et accompagnement :
  - Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.
- Nombre de Participant par session de formation.
- En Intra-entreprise : Groupe de 10/12 personnes maximum

Modalités d'évaluation :

- Avant la formation : audit des besoins au préalable avec les responsables de projet pour ajuster si besoin le contenu pédagogique au contexte et à l'environnement.
- A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, jeux de rôle)

Durée de formation

1 journée soit 7h

Public

Toute personne souhaitant s'initier à la pratique de la Sophrologie et de la PNL.

Prérequis

Aucun

Niveau / Certification Obtenue

Attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Type de formation / stage

Présentiel

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE | COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION | RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL | SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL | LANGUES ÉTRANGÈRES

SOPHROLOGIE ET PNL

Programme

1. S INITIER A LA SOPHROLOGIE

- Structure d'une séance
- Incontournables : voix, vocabulaire, rythme
- Vivre une séance de sophrologie
- S'initier à des exercices à réaliser en toute autonomie

2. PNL PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE

- PNL ?? les présupposés : socle de la PNL
- Qui suis – je (matrice d'identité)
- La porte du changement (index de computation)
- Les filtres de la PNL pour se comprendre (méta modèle / méta programme)