ACADÉMIE DE SOPHROLOGIE DE PARIS

ACADEMIE DE SOPHROLOGIE

ORGANISME DE FORMATION EN SOPHROLOGIE
ECOLE PATRICK-ANDRE CHENE
DIRECTRICE CHANTAL TORTOCHOT-CHENE

20 Rue Henri Bocquillon 75015 Paris - Tél. 01 45 57 27 20
courrier@academie-sophrologie.fr - www.academie-sophrologie.fr

CALENDRIER FORMATION

GERER LE STRESS : SOPHROLOGIE, RELAXATION ET COMMUNICATION INTERRELATIONNELLE.

8 Jours de Formation – 56 Heures de formation

Répartition des heures :

- **JOUR 1** : Cadre de l'accompagnement en gestion du stress, des troubles du sommeil et de la confiance en soi et définition de la posture professionnelle.
- **JOUR 2** : Fondamentaux de la sophrologie et principale pratiques clés dans l'accompagnement sophrologiques
- **JOUR 3** : Pratiques de relaxation et ancrage corporel
- **JOUR 4** : Communication Inter relationnelle et gestion émotionnelle
- **JOUR 5** : Conduire une séance d'accompagnement complète
- **JOUR 6** : Accompagné différents profils et situations
- **JOUR 7** : Mise en situation plus plan d'action professionnel
- **JOUR 8** : Évaluation qualifiante

JOURS	DATES		DURÉE
1	Lundi	12 janvier 2026	8 Heures
2	Mardi	13 janvier 2026	8 Heures
3	Mercredi	14 janvier 2026	8 Heures
4	Lundi	19 janvier 2026	8 Heures
5	Mardi	20 janvier 2026	8 Heures
6	Mercredi	21 janvier 2026	8 Heures
7	Lundi	26 janvier 2026	8 Heures
8	Mardi	27 janvier 2026	8 Heures