



Formation & Supervision : Peurs – Angoisses



Programme :

Jour 1 :

- 🍂 8h30 : Accueil
- 🍂 9h00 : Organisation – Présentation
- 🍂 Les peurs et les angoisses : définitions – révision des exercices sophro-utiles.
- 🍂 Etablir sa roue des valeurs
- 🍂 Travail en groupe et en binôme : accompagner l'autre à faire sa roue des valeurs.
- 🍂 Faire le lien entre valeurs et besoins, accéder à la compréhension du manque et de la peur.

- 🍂 Etablir le top-ten de ses besoins relationnels et personnels.
- 🍂 Les peurs primaires : avancer dans la conscience de soi...
- 🍂 Travail en groupe puis en binôme dans la conscience de sa peur primaire la plus réactive.
- 🍂 Etablir le protocole de travail et d'observation.
- 🍂 Séance de sophro
- 🍂 Conclusion de la journée

Jour 2

- 🍂 8h30 : Accueil
- 🍂 Révisions + Question-Réponses
- 🍂 Les émotions et les stratégies sophrologiques
- 🍂 Séance de sophrologie émotions
- 🍂 La calèche : le concept complet avec le rôle des différents acteurs
- 🍂 Le travail du mental et la chronologie des questionnements utiles.
- 🍂 Expérimentation en groupe

- 🍂 Questions - Réponses
- 🍂 Séance d'Intervision en binôme, supervisée.
- 🍂 Révision du processus complet pour soi, pour un collègue, pour un client.

- 🍂 Séance de sophro
- 🍂 Conclusion de la journée.

Pour ceux qui le souhaitent, nous organiserons une demi-journée supplémentaire pour affiner sa pratique dans la méthode.