

### Modalités

**Durée :** 7h (9h/12h30-13h30/17h)

**Date(s) :** 12 octobre 2020

**Lieu :** Fondettes (Tours,37)

**Tarif :** 210€

### Public

Professionnels des secteurs  
sanitaire, social, médico-social,  
éducatif

### Pré-requis

Cette formation est ouverte à tout  
professionnel ayant l'expérience de  
l'accompagnement des publics  
(enfants ; personnes  
âgées ou en situation de fragilité, de  
handicap) ; il est possible mais pas  
indispensable d'avoir des notions en  
sophrologie.

### Méthode et moyens pédagogiques

Apports théoriques et pratiques  
Jeux et mises en situation  
Expérimentations et échanges autour  
de la transposition aux publics

### Formateur(s)

**Arnaud Gressier Monard,**  
est éducateur spécialisé et  
sophrologue diplômé d'un Master  
Spécialiste en  
Sophrologie (Académie  
Internationale de Sophrologie  
Caycédiennne)

## La sophrologie créative

des outils pour évacuer les tensions

### Objectif professionnel

Animer des ateliers ou des temps de détente individuels ou collectifs,  
facilement adaptables à tous les publics grâce à une approche ludique et des  
outils variés.

### Objectifs

- Etre capable d'utiliser des outils simples et ludiques inspirés de la  
sophrologie, du jeu ou de pratiques variées
- Etre capable d'adapter ces outils en fonction des spécificités de son public
- Etre capable, par une posture adaptée, de favoriser la confiance  
et l'expression de chacun(e) grâce au cadre, à l'accueil et à l'écoute  
nécessaires à la dynamique de groupe et à la place de chacun(e) au sein  
du groupe

### Contenu

- Apports théoriques et pratiques sur le schéma corporel, la concentration,  
les émotions, la prise de parole, l'ancrage
- Amener un groupe, par une posture adaptée de l'intervenant, à respecter  
un cadre, à se respecter, à respecter l'autre et à tirer parti des exercices  
proposés en séance
- Appréhender des outils sous forme de jeux et de mises en situation qui  
seront expérimentés au cours de la formation
- Découvrir comment ces outils inspirés de la sophrologie, du jeu et de  
pratiques variées permettent d'évacuer les tensions, de lâcher prise ; de  
mieux respirer ; de se recentrer sur soi, de se concentrer ; de renforcer  
la confiance en soi ; de réguler l'état émotionnel et d'apprendre à  
identifier ses émotions pour mieux les utiliser

### Evaluation de la formation

- Évaluation des acquis de formation en lien avec les objectifs  
pédagogiques
- Évaluation « à chaud » et « à froid » par le stagiaire de la satisfaction et de  
l'atteinte des objectifs pédagogiques

### Accessibilité

- Etablissement Recevant du Public accessible aux personnes en situation de handicap
- Si vous avez besoin d'un accompagnement spécifique, nous vous proposons de nous contacter afin de  
préparer votre accueil en formation dans les meilleures conditions de confort et d'apprentissage possibles

**Nos formations peuvent être organisées sur mesure ! N'hésitez pas à nous contacter.**

**EURL TOLMAO, 4 rue Gustave Eiffel 37230 Fondettes**

SIREN : 827 623 752 R.C.S Tours – NAF : 8559A – Numéro de déclaration d'activité de formation : 24370359037

Responsable de l'organisme : Mary Batillot - [contact@tolmao.fr](mailto:contact@tolmao.fr) - 06.29.72.32.16