

CONFÉRENCES & -ATELIERS

POUR DÉCOUVRIR LA SOPHROLOGIE

Déroulement :

- **Partie théorique :**
(durée approximative : 45 mn)
 - Définition de la sophrologie
 - Histoire de la sophrologie
 - Les objectifs
 - Les techniques utilisées
- **Les applications de la sophrologie dans la pratique :**
 - Questions (15 min).
 - Partie pratique (durée : 1 heure).

Exercices de base :

- Apprendre à se détendre,
- Pratiques de respiration,
- Outil de détente rapide (réutilisable par chacun dans sa vie quotidienne),
- Temps d'échange.

Nous avons actuellement à la disposition de nos partenaires, les modules finalisés suivants :

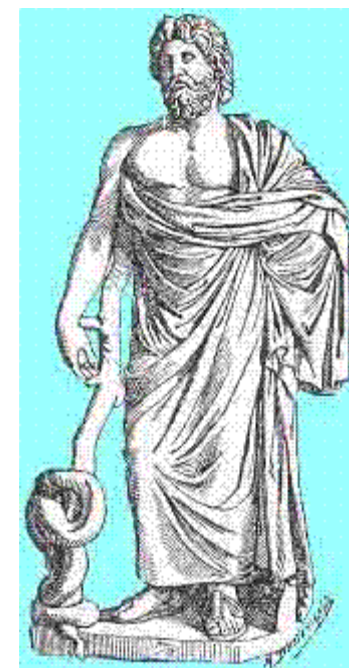
- ↪ *la communication dans la relation d'aide,*
- ↪ *le stress et l'anxiété,*
- ↪ *la négociation,*
- ↪ *les gestions de conflits,*
- ↪ *l'émotion dans le monde du travail,*
- ↪ *la résolution de problèmes,*
- ↪ *la conduite de réunion (et/ou d'un entretien),*
- ↪ *le secret partagé (déontologie),*
- ↪ *Le développement d'une relation de service,*
- ↪ *Ect...*

Asclépios-Formations

☎ : 06 61 51 40 67
18, Avenue Jean Jaurés
78500 Sartrouville

Chambard.pa@wanadoo.fr

ASCLEPIOS
FORMATIONS®



Formations
certifiantes

N° Organisme de formation en cours

Patrick CHAMBARD

Qui suis-je ?

- **Psychanalyste, Psychothérapeute,**
- **Pratiquant l'Approche comportementale,**
- **Addictologue, Sophrologue,**
- **Formateur en Relation d'Aide,**
- **Fondateur de l'école Asclépios-Formations.**

Je me propose !

- D'intervenir dans le cadre des institutions et entreprises, ainsi que dans différents domaines et contextes, pour tous les publics.
- D'animer et/ou de co-animer de façon régulière des stages :
 - Initiation à la *sophrologie*, la gestion du stress, les troubles du sommeil, la confiance en soi, Mémoire et Concentration, Gestion des émotions, Préparation aux examens, etc...
- D'animer des conférences d'information sur la sophrologie, la Psychanalyse et la Relation d'Aide, l'Addictologie.

La pratique de la sophrologie a pour but de :

- Développer la confiance, le confort et la sécurité dans le corps pour apprendre à **se détendre en toutes situations**,
- **De mieux connaître les émotions qui parfois nous dépassent pour gérer le stress au quotidien,**
- De se préparer mentalement aux compétitions sportives, opérations chirurgicales, accouchements, examens...
- D'apaiser le mental qui est souvent envahi de pensées "parasites" et développer la mémoire, la concentration, ainsi que l'imaginaire...

*Les moyens proposés sont basés sur
la relaxation statique et en mouvement,
la visualisation et la respiration douce.*

Site : www.asclepios-formations.org

Asclépios-Formations propose :

Des interventions en institution

La sophrologie :

Pour les éducateurs et les enseignants.

Sous forme de stages ou de cycles de séances.

Thèmes abordés :

- Bases de relaxation,
- Développement de la capacité à se détendre en toutes situations,
- Apprendre à se faire confiance,
- Apprendre des techniques simples pour aider les élèves à se concentrer,
- Confiance en soi et affirmation de soi.