

# LOUER SON SOPHROLOGUE



Marque appartenant à  
SAS GROUP SUCCESS



½ jour



À partir de 4  
salariés



Entreprise du client



Expert-formateur



Pré-requis : Aucun



Tout public



Sur Devis : En intra



Chaque situation de handicap étant unique, nous vous demanderons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et de mise en œuvre de la formation. Pour toute demande d'information, vous pouvez nous contacter au 09.72.66.03.53

## Pédagogie

- Apports théoriques et pratiques
- Exercices pratiques
- Mises en situation

## Moyens Pédagogiques et techniques

- Enseignement présentiel
- Vidéo de sensibilisation
- Un support de cours

## Objectifs / Résultats attendus

Les objectifs de l'animation sont les suivants :

- Développement de son potentiel et amélioration des conditions physiques et mentales
- Amplifier son bien être
- Favoriser le développement de sa perception positive

## Programme

- Mieux gérer son stress
- Apprendre à avoir confiance en soit
- L'importance du sommeil
- Développer sa perception positive
- Apprendre à contrôler sa respiration
- Détente musculaire
- Focus sur la visualisation



Dates : sur demande



Modalités : L'animation se déroulera 10 à 15 jours après avoir satisfait aux prérequis et signé la convention.

