



DSAS-V1

FORMATION MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX SE COMPRENDRE

Certaines personnes ne se connaissent pas, sous estiment leurs capacités, ne s'estiment pas à leur juste valeur et pourtant... elles sont pleines de ressources !

Se connaître est important pour être à sa juste place, s'épanouir et se relationner. Ressentir ses ressources est indispensable.

Objectifs

Ce parcours de 4 modules traite des thématiques suivantes :

- La gestion des émotions
- La gestion du stress
- La confiance en soi
- L'estime de soi

Public Visé

Toute personne désireuse de mieux se connaître et de vivre son quotidien plus sereinement.

Durée

14.00 Heures en présentiel en présentiel

2 Jours

Pré Requis

Être colontaire pour expérimenter des exercices issus de la sophrologie.

Parcours pédagogique

MODULE 1 – Comprendre et gérer ses émotions

- Les 4 émotions de base
- Leur déclencheur et leur fonction positive
- Emotions – Pensées – Comportements
- Faire de ses émotions un atout

Pratique sophro : être dans l'ici et maintenant et se connecter à ses ressentis

MODULE 2 – Comprendre et gérer son stress

- Les sources et les manifestations du stress
- Stress : ami ou ennemi
- Les outils de gestion du stress

Pratique sophro : respiration abdominale, respiration et intention, libération des tensions, prise de recul

MODULE 3 – Développer la confiance en soi

- Définition de la confiance en soi
- Freins et boosters de la confiance en soi
- Croyances limitantes vs croyances positives

Pratique sophro : la chasse aux trésors, vivance de mes capacités pour les ressentir et les incarner et autres techniques ludiques

MODULE 4 – Développer l'estime de soi

- Définition de l'estime de soi
- Freins et boosters de l'estime de soi
- Jeu Totem : identification de mes qualités

Pratique sophro : vivance de mes qualités pour les ressentir et les incarner

Objectifs pédagogiques

Version : DSASV1-20260306

● ASFO Grand Sud

Siret : 834 204 273 00017
N° déclaration activité : 76310897031

● ASFO Grand Sud GP

Siret : 508 047 529 00039
N° déclaration activité : 73810082681

● CEFIRC

Siret : 433 785 946 00032
N° déclaration activité : 72640201664

● ASFO Grand Sud Pays Catalan

Siret : 939 696 886 00018
N° déclaration activité : 76660309966



Objectifs pédagogiques

- Mieux comprendre ses émotions pour mieux les gérer
- Identifier les sources et manifestations du stress pour mieux le gérer
- Définir l'estime de soi et s'apprécier à sa juste valeur
- Définir la confiance en soi et ressentir ses capacités

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et exercices pratiques inspirés de la sophrologie.

Qualification Intervenant(e)(s)

Anne PETIT, Sophrologue et formatrice spécialisée dans le domaine du développement personnel et professionnel

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, tour de table, observation, attestation de fin de formation, certificat de réalisation

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR