

Programme Formation

« Enfants et Adultes Hypersensibles Outils de sophrologie et astuces spécifiques pour les accompagner »

On parle de plus en plus des profils atypiques. Les hypersensibles, qui représentent aujourd'hui plus de 30% de la population, ont une vie ressentie beaucoup plus intensément que la plupart des personnes ainsi que des difficultés à vivre avec leurs particularités dans le cadre social, familial, scolaire ou professionnel. Or, on sait que plus ces enfants et ces adultes découvrent des ressources appropriées, mieux ils peuvent développer leurs qualités, comprendre leurs besoins et adapter leur quotidien. La sophrologie, pédagogie globale de l'existence ainsi que des astuces et rituels spécifiques permettent à ces personnalités sensibles d'en faire une force et de vivre leur sensibilité élevée tout en étant épanouis. Une spécialisation qui assure aux sophrologues, aux psychologues, aux psychopraticiens et aux enseignants les connaissances, les compétences et des clés d'accompagnement pour les profils hypersensibles.

Objectifs et compétences visées

- Mieux connaître l'hypersensibilité chez l'enfant et l'adulte
- Comprendre l'intérêt de la sophrologie et d'astuces spécifiques pour ces profils atypiques
- Développer des compétences appropriées et expérimenter les pratiques
- Savoir proposer et adapter un accompagnement approprié en fonction des besoins de la personne dans un cadre personnel, professionnel ou familial

Pré-requis pour suivre la formation

- Sophrologues en formation ou en exercice ; psychologues ; psychopraticiens ; enseignants

Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera à 100% en visioconférence avec formateur synchrone

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur 1 jour soit 8 h

Les intervenants

Florence Binay, spécialisée en psycho-pédagogie de l'enfant et de l'adolescent, sophrologue et praticienne en pleine conscience et en méthodes d'accompagnements des émotions et du stress post-

traumatique. Formatrice pour les sophrologues et les professionnels de l'enfance et de la santé, conférencière et auteure de 6 livres aux Editions Le Souffle d'Or et Solar.

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

- Les actions de formation.

Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques 25%, support et power point
- Travail en sous-groupes,
- Exercices, cas pratiques

Programme

- Les caractéristiques et profils des enfants et des adultes hypersensibles
- L'effet Barnum et les étiquettes
- Différences entre hypersensibilité, profils atypiques et profils TDAH
- Les besoins de l'enfant et de l'adulte
- Les exercices d'accompagnement et les astuces pour les enfants hypersensibles
- Les exercices d'accompagnement et les astuces pour les adultes hypersensibles
- Les ressources : sites ; réseaux ; publications

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- QCM de fin de formation

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO