

## Programme Formation

# « La sophrologie pour la régulation émotionnelle et dans le développement de l'intelligence émotionnelle »

Le développement de l'intelligence émotionnelle semble aujourd'hui essentiel dans le monde d'aujourd'hui.

Réguler son système nerveux est une clé pour mieux vivre les émotions, apaiser le stress et les angoisses du quotidien et des expériences de vie.

Une qualité de relation soutenue par l'intelligence émotionnelle qu'il est possible d'entretenir ou de retrouver avec soi-même, avec ses pairs, que ce soit dans la sphère personnelle ou professionnelle. Les enjeux sont de taille pour une vie plus équilibrée et une société moins violente.

Ce stage permettra aux sophrologues en exercice ou en cours de formation, aux psychologues, aux psychopraticiens ainsi qu'aux naturopathes de mieux comprendre et décrypter le langage émotionnel et de proposer des outils clés spécifiques d'apaisement.

Au cours de ces 2 jours, vous apprendrez à mieux connaître et comprendre le fonctionnement émotionnel des enfants et des adultes et quels sont les liens avec les besoins et les comportements. Puis vous aborderez des stratégies simples et efficaces de gestion des émotions et de l'anxiété, des outils psychocorporels d'apaisement pour renforcer le sentiment de sécurité personnelle, afin de développer l'intelligence émotionnelle. Une attention particulière sera portée sur les adaptations possibles en fonction des profils et des besoins de l'enfant ou de l'adulte. Durant ces 2 jours, des temps seront consacrés à l'expérimentation et l'animation des exercices ainsi qu'à la construction de protocoles. Des partages d'expériences viendront étayer cette formation.

### Objectifs et compétences visées

- Mieux comprendre le fonctionnement et l'intelligence émotionnelle de l'humain
- Connaitre les liens émotions - besoins - comportements et réactions
- Connaitre et expérimenter des outils psychocorporels simples de régulation du stress et de l'anxiété
- Savoir adapter les différentes pratiques aux besoins de sa patientelle
- Concevoir et animer des programmes de régulation et d'apaisement des émotions

### Pré-requis pour suivre la formation

Sophrologues en formation ou en exercice ; psychologues ; psychopraticiens ; naturopathes

### Méthode et lieu de la formation

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

## Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur 2 jours (2 x 8h) soit 16 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

### JOUR 1 :

- Comprendre le fonctionnement émotionnel - Repères théoriques sur l'intelligence émotionnelle chez l'enfant et chez l'adulte
  - Le fonctionnement émotionnel. A quoi servent les émotions
  - Les liens avec les comportements, les besoins, l'agir et le subir
- Les différentes techniques adaptées pour l'apaisement des émotions.
  - Exercices psychocorporels d'intelligence émotionnelle et leurs variantes en fonction du public
  - Pratiques de respiration d'apaisement émotionnel et adaptation en fonction du public

### JOUR 2 :

- Concevoir et animer un accompagnement à partir de ces différentes techniques
  - Quels types d'accompagnement choisir par rapport aux besoins émotionnels d'un enfant ou d'un adulte

#### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

- Choix des approches et des techniques dans l'élaboration de protocoles : pour enfants et adultes-  
Pratiques de groupe pour construire des accompagnements
- Les ressources et publications

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation écrite

## 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