Programme de formation

Sophrologie & Adolescence

Cette formation destinée aux sophrologues vise à maitriser des techniques sophrologiques de base et de comprendre l'adolescence afin de mettre en œuvre des séances de sophrologie adaptées aux besoins spécifiques de l'adolescent de manière individuelle ou en groupe.

460,00 € Net de taxe	21 heures	En classes virtuelles	Certificat de fin de formation

Objectifs

Comprendre les spécificités du développement physique, émotionnel et psychologique des adolescents
Savoir identifier les problématiques courantes à cet âge : stress, anxiété, troubles du sommeil, manque de confiance, ect.
Maîtriser les techniques de sophrologie adaptées aux adolescents : relaxation dynamique, visualisations, exercices de respiration
Construire et adapter des séances selon les besoins individuels
Intégrer l'environnement familial et scolaire dans l'accompagnement

Public concerné et prérequis
Avoir suivi ou être en cours de formation de sophrologie

Moyens pédagogiques et matériels
Lectures de documents
Mises en situation et jeux de rôle
Études de cas
Réflexions de groupe
Support de cours électronique

Modalités d'évaluation des acquis
Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire
Exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation
QCM final permet d'évaluer les connaissances des participants
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

Taux de satisfaction
En 2025 : 100 % des stagiaires recommandent la formation En 2025 : 95 % des stagiaires sont très satisfaits de la formation

Taux de réussite
En 2025 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences

Type d'Intervenant
Professionnel expérimenté du secteur

Effectif maximal
12 stagiaires

Délais d'accès à la formation
1 session tous les 3-4 mois

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage
Possibilités d'adaptations de la formation pour les personnes en situation de handicap
Référente handicap : ROURE Elodie 04.76.22.80.43.

Matériel à prévoir
Bonne connexion internet
Caméra et microphone
Pièce au calme pour respecter la confidentialité

Afin de suivre la formation, merci de prévoir également le matériel suivant :
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

Animer des séances de sophrologie adaptées aux adolescents de manière individuelle et en groupe

Programme

Comprendre l'adolescence pour mieux intervenir en sophrologie
Étapes clés du développement physique et cérébral
Les besoins spécifiques des adolescents : identité, autonomie et estime de soi, ect.
Les problématiques courantes: anxiété scolaire, isolement, colère, timidité, gestion des émotions,
Les problématiques complexes : dépression, harcèlement scolaire, sexualité, troubles alimentaires

La posture du sophrologue
Créer un lien de confiance avec les adolescents
Communiquer efficacement : écoute active et non-jugement
Réaliser une anamnèse efficace et adaptée aux adolescents
Collaborer avec les parents et l'environnement éducatif
S'intéresser aux adolescents

Techniques de sophrologie spécifiques
Exercices de respiration et de relaxation adaptés
Visualisations guidées à travers des symboles et métaphores adaptées
Techniques de gestion du stress et des émotions: colère, tristesse, peur, honte,
Relaxations dynamiques ludiques pour maintenir l'attention des jeunes

Séances thématiques pour adolescents
Renforcement de la confiance en soi et affirmation personnelle
Préparation mentale aux examens et situations de stress
Amélioration de l'image corporelle et acceptation de soi
Séances rapides pour calmer les émotions fortes au quotidien

Addictions chez les adolescents : sophrologie et gestion des dépendances
Comprendre les mécanismes des addictions chez les jeunes (jeux vidéo, alimentaires, réseaux sociaux, substances)
Signes de dépendance et impacts émotionnels associés
Techniques sophrologiques pour apaiser les compulsions : respiration, visualisations de contrôle, gestion des envies
Élaboration de protocoles d'accompagnement spécifiques aux addictions
Travailler la prévention des rechutes et renforcer la résilience

Pratique et supervision
Études de cas concrets
Élaboration de protocoles personnalisés
Mises en situation et feedback collectif